من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

www.mahahashem.com
Dragon Noir

قوة عقلك الباطن

- طبع منه أكثر من مليون نسخة
- يعد هذا الكتاب أفضل ما كتب في تطوير الشخصية

د. جوزيف ميرفي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة

مقدمة

كيف يحقق هذا الكتاب المعجزات في حياتك؟

لقد شاهدت معجزات تحدث لرجال ونساء من جميع الطبقات الاجتماعية في جميع أنحاء العالم، وسوف تحدث لك أيضا معجزات، عندما تبدأ في استغلال القوة الرهيبة لعقلك الباطن. ويهدف هذا الكتاب إلى أن يعلمك كيف تخلق من نمط التفكير العلى والشخصية الخيالية لديك طريقا ممهدا تسلكه كإنسان يسعى لأجل أن يكون لديه عقل باطن مفكر.

هل تعرف الإجابات؟

لماذا يوجد إنسان سعيد وآخر حزين؟ ولماذا يوجد إنسان فرح وثرى وآخر بائس فقير؟ ولماذا هناك إنسان خائف وقلق وآخر مليء بالثقة والإيمان؟ ولماذا إنسان يملك منزلا فخماً وجميلا بينما إنسان آخر يكاد يظل على قيد الحياة في حي مزدحم فقير؟ ولماذا يحقق إنسان نجاحاً باهراً وإنسان آخر يفشل فشلاً ذريعاً؟ ولماذا هناك إنسان خطيب مفوه وله شعبية

طاغية وإنسان متوسط الحال ولا يسمع عنه أحد؟ ولماذا يوجد إنسان عبقري في عمله أو مهنته وإنسان آخر يكدح طوال حياته دون أن يفعل أو يحقق شيئا يساوي ما بذله من جهد ووقت؟ لماذا يشفى إنسان من مرض عضال وإنسان لا يشفى منه؟ لماذا يعاني العديد من الأشخاص الصالحين والمتدينين من عذاب روحي وجسدي لا حد له؟ ولماذا يحقق العديد من الأشخاص الطالحين، غير المتدينين نجاحا وازدهارا ويتمتعون بصحة مشرقة؟ ولماذا تحقق إمرأة نجاحا في زواجها وأخرى تشعر بالتعاسة وخيبة الأمل؟ هل توجد إجابة على تلك الأسئلة من خلال المساعدة التي يقدمها لك عقلك الواعي وعقلك الباطن من غير ريب توجد إجابة على ذلك.

سبب تأليف هذا الكتاب

دفعني وحثني إلى تأليف هذا الكتاب الرغبة الملحة للحصول على إجابة وتفسير للتساؤلات السابقة وأسئلة عديدة أخرى مشابهة. ولقد حاولت أن أشرح – من خلال لغة بسيطة على قدر الإمكان – الحقائق الجوهرية والأساسية للعقل وأعتقد أنه من الممكن شرح وتفسير قوانين العقل والحياة الجوهرية الأساسية في لغة يومية عادية. وسوف تجد أن اللغة المستخدمة في هذا الكتاب هي نفس اللغة التي تقرأها في الصحف اليومية والمجلات الدورية وفي مكان عملك ومنزلك وورشة العمل اليومية.

إنني أحثك على قراءة ودراسة هذا الكتاب وعلى أن تطبق التقنيات التي تناولها بالشرح، وعندما تفعل ذلك سأشعر بالاقتناع التام بأنك سوف تمسك بقوة معجزة فاعلة، تنتشلك من الاضطراب والبؤس والفشل والنزوع إلى

الحزن، وترشدك - في الوقت ذاته - إلى مكانك الحقيقي، وتحل الصعوبات التي تواجهها، وتبعدك عن استرقاق العاطفة والجسد لك، وتضعك تلك القوة المعجزة على طريق يوصلك إلى الحرية والسعادة وراحة البال.

وتستطيع هذه القوة المعجزة الفاعلة للعقل الباطن أن تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقوة من جديد.

وبتعلمك كيف تستفيد من قوتك الداخلية، سوف تخرج من باب سجن الخوف، لتدخل باب الحرية الرائعة.

فك قيود القوة المعجزة الفاعلة

إن الشفاء الذاتي للجسم سيظل أكثر الأدلة إقناعًا على وجود قوة العقل الباطن. فمنذ أكثر من أربعين عامًا مضت شفيت من مرض خبيث - يطلق عليه طبيا اسم السرقوم - عن طريق استخدام قوة الاستشفاء لعقلي الباطن التي ماتزال تحافظ على وتدير كل وظائف جسمي الحيوية، ولقد شرحت في هذا الكتاب الطريقة التي طبقتها للاستشفاء، وأنا على ثقة من أن هذه الوسيلة سوف تساعد الآخرين في أن يثقوا في وجود الشفاء المطلق الموجود في أعماق العقل الباطن للأشخاص.

ولقد اكتشفت - فجأة، ومن خلال زياراتي الودية لصديق لي يعمل طبيبا - أنه كان أمراً طبيعياً أن أؤمن أن الخالق المبدع الذي كون أعضائي وشكل جسمي وجعل قلبي يدق، يستطيع أن يشفي ما صنعت يداه. وتقول الحكمة المأثورة: «الطبيب يعالج والشفاء على الله»

تحدث المعجزات عندما تصلي بصدق

يطلق على التفاعل المنسجم لمستويات كل من العقل الواعي والعقل الباطن الموجهة علميا لغرض معين «الصلاة العلمية».

وسوف يعلمك هذا الكتاب الطريقة العملية التي تستطيع بها أن تنزع الغطاء عن العالم القوي المطلق الذي بداخلك، لكي تتمكن من الحصول على ما تريد حقيقةً في حياتك. فأنت ترغب في حياة أكثر سعادة وكمالاً وغنىً فعليك - إذاً - أن تبدأ في استخدام القوة المعجزة لكي تجعل طريقتك في الحياة اليومية سهلة، وتحل مشاكل العمل وتحقق الانسجام في علاقاتك الأسرية. تأكد من قراءتك لهذا الكتاب عدة مرات. وسوف تشرح لك الفصول العديدة كيف تعمل هذه القوة الرائعة، وكيف يتسنى لك إخراج الإلهام والحكمة الكامنة في داخلك. اتبع الوسيلة العلمية الجديدة في استكشاف المستودع الذي لا حدود له. أقرأ هذا الكتاب بعناية وبجد وبشغف أثبت لنفسك أن هذه الطريقة المذهلة يمكن أن تساعدك، وأعتقد أنها ستكون نقطة تحول في حياتك.

كل إنسان يصلي

هل تعرف كيف تصلي بصدق؟ وما المدة التي تقضيها عندما تفعل ذلك كجزء من نشاطك اليومي؟ في حالة الطوارئ؛ وفي وقت الشدة والاضطراب، وفي المرض، وعندما يندس الموت بيننا، يتدفق الدعاء والصلاة منك ومن أصدقائك. وما عليك إلا أن تتصفح جريدتك اليومية لترى الصلوات والدعاء والتضرع يتمتم بها أفراد الشعب من أجل طفل أصيب بمرض عضال لا

يرجى شفاؤه، ومن أجل أن يحل السلام بين الدول، ومن مجموعة من عمال المناجم لم يستطيعوا الخروج من أحد المناجم التي غمرتها السيول. وبعدما نجحوا قالوا: "إنهم ظلوا يتضرعون ويصلون وهم ينتظرون النجاة". ويقول قائد طائرة ركاب: "إنه تضرع خلال هبوطه بطائرته اضطراريا بالنجاح". لا شك أن الدعاء والصلاة يمثلان مساعدة موجودة دائمة تلجأ إليها وقتما يشتد عليك الكرب، ولكن لا يجب عليك أن تنتظر وقوع البلاء لتجعل الدعاء والصلاة جزءاً من حياتك. وتتصدر الاستجابات المفاجئة والمثيرة للدعاء والصلاة والتضرع. العناوين الرئيسية في الصحف، وهي دلائل بيانات عن أثر الصلاة والدعاء. وماذا عن شكر الله على نعمة، والدعاء الخالص، والذي يتقرب به الإنسان إلى ربه؟ ومن خلال عملي مع الناس واتصالي بهم أصبح من الضروري لدي أن أبحث عن الطرق المختلفة للدعاء والصلاة والتضرع. ولقد جربت تأثير قوة التضرع والصلاة في حياتي الخاصة، وتحدثت وعملت مع أناس نالوا المساعدة عن طريق تضرعهم وصلاتهم. وتكمن المشكلة في أنك كيف تعلم وتخبر الناس كيف يؤدون الصلوات والدعاء. فعندما يقع الإنسان في ضائقة يجد صعوبة في التفكير والتصرف بعقلانية. فهم في حاجة إلى صيغة سهلة يتبعونها وإطار واضح وبسيط ومحدد وغالبا يتعين اقتيادهم حتى يتخطوا الحالة الطارئة التي يمرون بها.

ميزة فريدة يتمتع بها هذا الكتاب

الميزة الفريدة التي يتمتع بها هذا الكتاب هى المنهاج العملي الواقعي الذي يسير عليه وبين يديك الآن تقنيات ووسائل تتسم بالبساطة وسهولة

الاستخدام والتي تستطيع أن تطبقها في أيام العمل والأيام العادية. ولقد علّمت هذه الوسائل البسيطة لرجال ونساء في جميع أنحاء العالم. ومؤخرا حضر ما يزيد عن الألف شخص محاضرة خاصة ألقيتها في لوس أنجلوس، حيث ألقيت الضوء على ما تشتمل عليه صفحات هذا الكتاب. وجاء العديد من أماكن بعيدة في كل محاضرة ألقيها. ومن المتوقع أن تشدك مميزات هذا الكتاب لأنها ستوضح لك سبب حدوث عكس ما كنت تصلي وتتضرع من أجل أن يتحقق في أغلب الأحيان.

سألني الكثير من الناس في أنحاء العالم آلاف المرات: "لماذا أتضرع وأدعو كثيرا ولا يستجاب لي؟"، ستجد في هذا الكتاب الأسباب وراء هذه المشكلة العامة. وستجد الوسائل العديدة في التأثير على العقل الباطن لتحصل على الإجابة الصحيحة التي تجعل لهذا الكتاب قيمة غير عادية، وتمنحك المساعدة اللازمة وقت الشدة.

ماذا تعتقد أو تصدق؟

ليس ما أعتقد فيه هو ذلك الشيء الذي يتحقق نتيجة لتضرع الإنسان وصلاته. فالاستجابة للتضرع والصلاة تنتج عندما يستجيب العقل الباطن للصورة الذهنية أو الفكر في العقل الواعي للإنسان. وهذا الإعتقاد يتحقق في جميع الأديان في العالم، وهو السبب في أن كل الأديان صادقة وحقيقة تتقبلها النفس. فالمسيحية والإسلام واليهودية تستجيب للصلوات، ليس من أجل عقيدة معينة أو دين أو نسب أو طقوس أو شعائر أو أدعية أو قرابين. وإنما الإستجابة فقط سبب إيمان أو قبول العقل لما يصلون من أجله. فقانون

الحياة هو قانون الاعتقاد والاعتقاد يمكن إيجازه في أنه الفكر الذي في عقل الإنسان. وبما أن الإنسان يفكر ويشعر ويؤمن فإن ذلك يرتبط بحالة عقله وجسده وبيئته. وأي وسيلة أو منهاج مؤسس على فهم الذي تفعله، ولماذا تفعله، سوف يساعدك على أن تجعل العقل الباطن يتضمن جميع الأشياء الطيبة في الحياة. وبشكل جوهري، فإن الدعاء المستجاب هو تحقق ما يتمناه القلب.

الأمنية هي الدعاء

يتمنى كل امرئ الصحة والسعادة والأمن وراحة البال وصدق الحديث ولكن الكثير يفشل - بشكل جلي - في تحقيق نتائج محددة.

وقد اعترف أحد أساتذة الجامعة لي ذات مرة قائلاً: "أعرف أنني إذا غيرت من طريقة تفكيري وأعدت توجيه حياتي العاطفية، فإن قرحة المعدة لن تعاودني مرة أخرى، ولكن ليس لدي أية وسيلة أو منهاج أو طريقة للعمل لتحقيق ذلك، وعقلي ينشغل بالتفكير في كثير من اهتماماتي وأشعر بالضجر والضيق وخيبة الأمل والتعاسة. فالأستاذ الجامعي لديه الرغبة في حياة صحية جيدة، واحتاج لمعرفة الطريق الذي يسلكه عقله ليجعله قادر على تحقيق رغبته كاملةً. ومن خلال ممارسته لطرق الاستشفاء المشروحة في هذا الكتاب، قد أصبح في أتم صحة وعافية.

كل الرجال لديهم طريقة تفكير واحدة

«هذا هو القول المأثور للكاتب والفيلسوف الأمريكي رالف والدو أميرسون» إن القوى المعجزة الفاعلة لعقلك الباطن موجودة قبل مولدك

ومولدي، وقبل وجود العالم. وتاريخ الحقائق الأبدية العظيمة ومبادئ الحياة تسبق جميع الأديان. ومن خلال هذه الأفكار الموجودة في العقل، فإنني أحثك - في الفصول القادمة لهذا الكتاب - على أن تتشبث بهذه القوى الرائعة، والتي لها قدرة تحويلية، حيث إنها سوف تضمد الجراح الجسدية والروحية، وترشد عقلك الذي يستحوذ عليه الخوف إلى طريق التحرر، وتجردك - بشكل كامل - من قيود الفقر والفشل والتعاسة والعوز والإحباط وكل ما عليك أن تفعله هو أن تلتحم عاطفيًا وذهنيًا مع الخير الذي تتمنى تجسيده وتبعًا لذلك، سوف تستجيب القوى المبدعة لعقلك الباطن. أبدأ الآن، واليوم، دع العجائب والمعجزات تحدث في حياتك، وواصل واستمر حتى يزول الظلام وينبثق نور الفجر.

المحتويات

١ - الكنز الذي بداخلك ١

- السر العظيم لأطوار الحياة
- ضرورة وجود أساس عمل
- أزدواجية العقل
- العقل الواعي والعقل الباطن
- كيف استجاب عقله الباطن
- ملخص لأفكار تستحق التذكر

٢ - طريقة عمل عقلك ١٥

- تجارب لعلماء النفس
- توضيح مصطلحي العقل الظاهري والعقل الغير ظاهري
- عقلك الباطن (اللاواعي) لا يستطيع أن يستخدم المنطق مثل عقلك الواعي
- القوة الرهيبة الكامنة في الإيحاء
- اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الإيحاء
- كيف فقد ذراعه؟
- كيف يطرد الإيحاء الذاتي «التلقائي» المخاوف

- كيف استعاد ذاكرته؟
- كيف تتغلب على حدة الطبع؟
- القوة البناءة والهدامة للإيحاء
- هل قبلت بأي من هذه؟
- إنك تستطيع إبطال الإيحاءات والافتراضات السلبية
- كيف قتل الإيحاء شخصا
- قوة المقدمة المنطقية الكبرى
- عقلك الباطن (اللاوعي) لا يجرى مناقشات جدالية
- ملخص لأهم النقاط في هذا الفصل

٣ - قدرة عقلك الباطن على المعجزات ٣٥

- عقلك الباطن هو كتاب حياتك
- ما ينطبع في عقلك الباطن يعبر عنه في الظاهر
- ما هي الآن فكرتك وشعورك عن نفسك؟
- عقلك الباطن يشفي سرطان الجلد
- كيف يسيطر عقلك الباطن على كل وظائف جسدك؟
- كيف تجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك؟
- قاعدة الشفاء للعقل الباطن تعيد بناء العصب البصري المضمور
- كيف تنقل فكرة الصحة الكامنة إلى عقلك الباطن؟
- أفكار تستحق التذكر

٤ - دور العقل في الشفاء خلال العصور القديمة ... ٤٨
- أي الأشياء التي ترغبها ، ضع في اعتقادك وإيمانك عندما تصلي أنك ستحصل عليها ، وسوف تحصل عليها
- نظريات مختلفة إلى حد بعيد
- نظريات وآراء باراسلوس
- نزع نتوء أو نفطة بواسطة الإيحاء
- علة النفبة الدموية
- مراجعة عامة لنقاط الشفاء

٥ - دور العقل في الشفاء ٦٠
في العصور الحديثة
- عملية واحدة خاصة بالشفاء
- قانون الاعتقاد
- إن اعتقادك يجري بداخلك ويتولى تسيير الأمور
- العلاج بالصلاة هو العمل المشترك والموجه علميا والذي يقوم به العقل الباطن والعقل الواعي .
- ماذا تعني الثقة والإيمان في الشفاء ، وكيف تعمل الثقة العمياء ؟
- ثقة العقل الباطن وماذا تعني ؟
- معنى العلاج الغائب اللاموجود
- تحرير إطلاق العمل النشط للعقل الباطن
- ملخص عن العوامل المساعدة علي الصحة

٦ - طرق عملية في الشفاء عن طريق العقل ٧٣

- طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن
- عقلك الباطن يقبل برنامج عملك
- العلم وأداء الصلاة الصادقة
- طريقة التخيل
- طريقة البودوان
- طريقة النوم
- طريقة « الشكر »
- الطريقة اليقينية
- الطريقة الجدلية
- الطريقة المطلقة تشبه العلاج الحديث بالموجات الصوتية
- شخص مشلول يسير
- طريقة المرسوم
- استفد من الحقيقة العلمية

٧ - العقل الباطن يميل إلى الحياة ٩٢

- كيف يعرض الجسم أعمال العقل ؟
- هناك ذكاء يعتني بالجسم
- العقل الباطن يعمل باستمرار من أجل الخير العام
- كيف يتداخل الإنسان مع مبدأ الانسجام الداخلي؟
- علاج مرضى بوت
- كيف يشفيك الإيمان في قوى عقلك الباطن؟
- ارشادات للمراجعة

٨ - كيف تحصل على النتائج التي تريدها ؟ ١٠٢

- لا تستطيع عدم المواجهة ، استخدم الخيال
ولا تستخدم قوة الإرادة
- كيف يصنع الخيال المنظم المعجزات ؟
- الخطوات الثلاث اللازمة لنجاح الدعاء
- يجب المصالحة بين الرغبة والخيال المتصارعين
- أفكار تستحق استدعائها

٩ - كيف تستخدم قوة عقلك الباطن
في تحقيق الثروة ؟ ١١٠

- الثروة مصدرها العقل
- وسائل الدعم الخفية لديك
- الطريقة النموذجية لبناء الوعي بالثروة
- ما السبب وراء فشل تأكيدك على الثروة؟
- كيف تتجنب الصراع العقلي ؟
- لا توقع على شيكات على بياض
- عقلك الباطن يمنحك فائدة مركبة
- لماذا لم يحدث شيء ؟
- المصدر الحقيقي للثروة
- محاولة انجاز الأهداف
- حجر عثرة شائع في طريق الغنى
- اخلد للنوم وأصبح غنيا
- اخدم نفسك بالقوى التي يتمتع بها عقلك

١٠ – من حقك أن تكون غنياً ١٢٠

- النقود كرمز
- كيف تسلك الطريق الملكي إلى الثروة ؟
- لماذا لا تحصل على المزيد من المال ؟
- المال والحياة المتوازنة
- الفقر مرض عقلي
- لماذا لا يجب عليك مطلقا انتقاد المال
- انتهاج الاتجاه الصحيح نحو المال
- كيف ينظر المفكر بطريقة علمية إلى المال
- كيف تجذب المال الذي تحتاجه؟
- لماذا لا يحصل بعض الأشخاص على زيادة في رواتبهم .
- العراقيل والعقبات في الطريق إلى الثروات
- عليك بحماية استثماراتك
- تمويلك المالي الثابت
- اسلك هذا الطريق إلى الثروات والغنى .

١١ – عقلك الباطن كشريك في نجاحك ١٣٢

- خطوات النجاح الثلاث :
- قياس النجاح الحقيقي
- كيف حقق حلمه ؟
- تحقق حلمه في امتلاك صيدلية
- استخدام العقل الباطن في العمل

- فتى في السادسة عشرة يحول الفشل إلى نجاح
- كيف تكون ناجحا في الشراء والبيع ؟
- كيف تجحت في الحصول على ما تريد ؟
- طريقة ناجحة استخدمها الكثيرون
من المسؤولين ورجال الأعمال
- إرشادات مفيدة

١٢- العلماء يستخدمون العقل الباطن ١٤٦

- كيف لخترع عالم شهير اختراعاته ؟
- كيف حل عالم طبيعة مشهور مشكلته ؟
- طبيب مشهور حل مشكلة مرض السكر
- كيف استطاع عالم طبيعة مشهور الهروب
من معسكر اعتقال روسي ؟
- كيف يقوم علماء الآثار والجيولوجيا
بإعادة المشاهد القديمة ؟
- عقله الباطن كشف له مكان وصية والده !
- سر التوجيه
- إرشادات للتذكر

١٣ - عقلك الباطن وعجائب النوم ١٥٨

- لماذا تنام ؟
- الآثار المروعة للحرمان من النوم :
- أنت تحتاج مزيدا من النوم :

- النوم يقدم لك النصيحة
- الإنقاذ من كارثة محققة :
- مستقبلك يحدده عقلك الباطن
- يكسب ١٥ ألف دولار بسبب غفوة نوم
- أستاذ مشهور حل مشاكله أثناء النوم
- كيف أفاد العقل الباطن كاتباً مشهوراً ، و هو نائم
- نم في سلام واستيقظ سعيدا
- ملخص يساعدك على تحقيق معجزات النوم

١٤ - عقلك الباطن والمشاكل الزوجية ١٧٠

- معنى الزواج
- كيف تجذب الزوج المثالي ؟
- كيف تجذب الزوجة المثالية ؟
- لا داعي للغلطة الثالثة
- كيف كسرت النموذج السلبي ؟
- إجابة رغبتها
- هل تحصل على الطلاق ؟
- الرغبة في الطلاق
- الطلاق يبدأ في العقل
- تذمر الزوجة
- الزوج المكتئب
- الخطأ الكبير
- لا تجعل زوجتك نسخة منك
- راجع أفعالك

١٥ - عقلك الواعي وسعادتك ١٨٢

- عقلك الباطن وسعادتك
- جعل عادته السعادة
- أنشد السعادة
- لماذا الحزن؟!
- إذا كان معي مليون دولار سأكون سعيداً!
- السعادة حصاد هدوء البال
- العقبة حقاً ليست هناك
- أسعد الناس
- ملخص الخطوات نحو السعادة

١٦- العقل الباطن والعلاقات الإنسانية المنسجمة... ١٩٣

- المفتاح الرئيسي للعلاقات السعيدة مع الآخرين
- بالمقياس الذي تقيس به تقاس به أنت:
- العناوين الرئيسية اليومية أصابته بالمرض
- أنا أكره النساء وأحب الأطفال
- حديثه الداخلي أوقف ترقيته
- النضج العاطفي
- معنى الحب في العلاقات الإنسانية المنسجمة:
- إنه يكره الجمهور
- التعامل مع صعاب البشر
- ممارسة التقمص العاطفي في العلاقات الإنسانية

- التهدئة لا تكسب
- مؤشرات مفيدة في العلاقات الإنسانية

١٧ - كيف تستخدم عقلك الباطن في الصفح؟ ... ٢٠٨

- القاتل تعلم أن يصفح عن نفسه
- النقد لا يضيرك
- كيف تكون رحيماً؟
- من الخطأ أن تتزوجي، إن الجنس شر
- الصفح ضروري من أجل الشفاء
- الصفح هو الحب العملي
- طريقة الصفح
- الاختبار الحامضي للصفح
- فهم الجميع هو الصفح عن الجميع
- ملخص الاشياء التي تساعدك على الصفح

١٨ - كيف يزيل اللاوعي العوائق العقلية؟ ٢٢١

- كيف تتخلص من عادة أو تكتسب عادة ؟
- كيف تخلص من عادته السيئة ؟
- قوة تصوره العقلي
- تركيز الانتباه
- ورجل قال إن الحظ النحس يلاحقه
- كم تحتاج وماذا تحتاج ؟
- لماذا لم يتم شفاؤه ؟

- التفسير والعلاج
- رفض الإعتراف
- بناء فكرة الحرية
- شفاء ٥١ ٪
- قانون الاستبدال
- سبب إدمان الخمور
- ثلاث خطوات سحرية.
- استمر فيما أنت فيه
- استعرض قوة تفكيرك

١٩ - كيف تستخدم عقلك الباطن في إزالة الخوف ؟ .. ٢٣٥

- العدو الأكبر للإنسان
- افعل الشيء الذي تخافه.
- التخلص من رهبة المسرح
- الخوف من الفشل
- كيف تغلب على الخوف ؟
- الخوف من الماء والجبال والأماكن المغلقة إلى أخره
- يمتدح المصعد
- الخوف الطبيعي وغير الطبيعي
- الخوف غير الطبيعي
- استخدم عقلك للتخلص من الخوف
- الرد علي الخوف غير الطبيعي
- مخاوفك

- أقال نفسه :
- يتآمرون ضده
- خلص نفسك من مخاوفك
- نفذ هذه الطريقة للتحرر من الخوف

٢٠ - كيف تعيش بروح الشباب إلى الأبد ؟ ٢٥١

- كبر السن هو فجر الحكمة .
- مرحباً بالتفسير
- دليل الحياة
- الحياة هي :
- إن العقل والروح لا يشيخان
- إنك شاب طالما إعتقدت ذلك
- المشيب هو رصيدك :
- العمر كرصيد
- عش قدر سنك
- أنا اظل أفضل منهم
- الخوف من الشيخوخة
- لديك الكثير من العطاء
- عمره ١١٠ سنة
- التقاعد مغامرة جديدة
- تعلّم لوظيفة أفضل
- كُنْ خادماً للمجتمع وليس أسيراً له

- سر الشباب
- تمسك بالبصيرة
- عقلك لا يشيخ
- عقل نشيط في سن التاسعة والتسعين .
- نحن نحتاج مواطنينا الشيوخ
- ثمار كبر السن .

الفصل الأول

الكنز الذي بداخلك

ستكتشف أن الثروات تحيط بك من كل جانب، إذا ما جعلت عقلك منفتحا ولاحظت الكنز اللامحدود الكامن بداخلك. في باطنك، يوجد منجم ذهب تستطيع من خلاله استخلاص كل شيء ترغب فيه لتحيا حياة تتسم بالبهجة والمرح والوفرة.

الكثير من الناس يغطون في سبات عميق، لأنهم لا يعلمون شيئاً عن منجم ذهب من الذكاء اللامحدود والمودة التي لا حدود لها يكمن في باطنهم. ومهما كان الشيء الذي تبحث عنه، فإنك تستطيع أن تستخرجه من هذا المنجم، فقطعة صلب ممغنطة، يمكن أن ترفع حوالي عشر مرات من وزنها وإذا ما نزعت من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك، فإنها لن ترفع ريشة. ويشبه ذلك نوعين من الرجال أحدهما به قوة المغناطيس، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة في نفسه، ويعلم أنه ما ولد إلا لكي ينجح ويحقق الفوز. أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة، ويملؤه الخوف والشكوك، وتسنح الفرص العديدة أمام عينيه، فلا يستغلها ويقول لنفسه:

"ربما أفشل، قد أفقد أموالي، سوف يخدعني الناس" هذا النوع من الرجال لن يحقق الكثير من الإنجازات في حياته، لأنه إذا كان خائفًا من المضي قدما، فإنه – ببساطة – سيبقى في مكانه ولن يتقدم. عليك أن تصبح رجلاً به قوة المغناطيس الجاذبة، اكتشف السر العظيم في كافة العصور.

السر العظيم لأطوار الحياة

ما هو – من وجهة نظرك – السر العظيم لأطوار الحياة؟ هل هو سر الطاقة الذرية؟ هل هو الطاقة النووية الحرارية؟ هل هو القنبلة النتروجينية؟ هل هو السفر إلى الكواكب في الفضاء؟ أين نجد هذا السر؟ كيف يحدث الاتصال المباشر به ويتحقق على أرض الواقع؟ الإجابة بسيطة بشكل غير عادي. السر هو تلك القوة العجيبة الموجودة في عقلك الباطن التي تحقق المعجزات، وهي آخر مكان ينشده أغلب الناس.

تستطيع أن تحقق في حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال تعلمك الاتصال بقوة العقل الباطن وإخراجها من مكمنها.

إنك لست في حاجة لامتلاك هذه القوة، فأنت تمتلكها بالفعل. ولكن، أنت في حاجة إلى أن تتعلم كيف تستخدمها، إنك تريد أن تفهمها لكي تستطيع أن تطبقها في جميع جوانب حياتك.

ومن خلال اتباعك لتقنيات بسيطة وطرق موجودة في هذا الكتاب، فإنك تستطيع اكتساب المعرفة الضرورية والفهم، وسوف يسري فيك إلهام يطلقه

نور روحاني جديد، وتستطيع أيضا تولي قوة جديدة تمكنك من تحقيق أمالك وتجعل كل أحلامك حقيقة اتخذ قرارك الآن، لكي تجعل حياتك أكثر روعة، وأعظم وأغنى وأكثر رفعة عن ذي قبل.

تكمن في أعماق عقلك الباطن حكمة لا حدود لها وقوة مطلقة و إمداد لا نهائي لكل ما هو ضروري، والتي تنتظر من يخرجها من مكمنها.

إبدأ الآن في التعرف على إمكانيات عقلك الباطن، وسوف تنطلق هذه الإمكانيات خارج عالمها.

إن الذكاء اللانهائي الكامن داخل عقلك الباطن قادر على أن يكشف لك كل شيء تحتاج إلى معرفته في كل لحظة من الوقت، ويمنحك مجالاً لذهن وعقل متفتح. تستطيع أن تستوعب أفكاراً جديدة وخواطر تمكنك من أن تتوصل إلى مخترعات جديدة، وتحقق اكتشافات جديدة أو تؤلف كتباً وروايات، علاوة على ذلك فإن الذكاء اللا محدود داخل عقلك الباطن يستطيع أن يمنحك ألوانًا رائعة من المعرفة ذات طبيعة أصلية. ويستطيع هذا الذكاء أن يكشف لك ويفتح الطرق لتحقق مكانة صادقة ومنزلة رفيعة في حياتك. وبحكمة عقلك الباطن تستطيع أن تجد الرفيق المثالي، وكذلك شريك العمل المناسب وبحكمة عقلك الباطن يمكنك أن تجد المشتري المنصف لمنزلك ويوفر لك الأموال التي تحتاجها والحرية المالية لكي تكون وتفعل وتذهب مثلما يتمنى قلبك.

إن من حقك أن تكتشف هذا العالم الداخلي من الفكر والأحاسيس والقوة والنور الروحاني والحب والجمال ومع أن هذا العالم غير مرئي، إلا

أن قوته جبارة. ومن داخل عقلك الباطن ستجد الحل لكل مشكلة، وسبب كل نتيجة. ولأنك تستطيع أن تخرج القوى الخفية من داخلك، فسوف تملك بالفعل زمام القوة والحكمة الضروريتين لكي تنتقل إلى الأمن والسعادة والسيادة.

ولقد شاهدت قوة العقل الباطن تنتشل أناساً من حالات عجز وشلل، وتجعلهم مرة أخرى أكثر قوة وحيوية وصحة ويصبحون طلقاء يتمتعون بالسعادة والصحة والخواطر المبهجة.

وهناك قوة شفاء خارقة تكمن في عقلك الباطن، تستطيع أن تشفي المزاج المضطرب والقلب المحّطم. وتلك القوة لديها القدرة على فتح باب سجن العقل وتحررك، وتستطيع أن تحررك من عبودية الجسد والمادة.

ضرورة وجود أساس عمل

من المتعذر إحراز تقدم جوهري في أي نطاق للسعي، في حالة عدم وجود أساس عمل شامل في تطبيقه. إنك تستطيع أن تكتسب مهارة في تشغيل عقلك الباطن. وتستطيع أن تطبق عملياً قوى العقل الباطن وتحقيق نتائج مؤكدة وذلك بمقدار معرفتك لمبادئه وتطبيقك لها لأغراض معينة ومحددة ترغب في تحقيقها.

وبكوني كيميائياً سابقا، أود أن أشير إلى أنك إذا جعلت الهيدروجين يتحد مع الأوكسجين بمقدار ذرتين من الأول إلى ذرة من الثاني، ستكون المحصلة هي الماء وأنت تعلم جيداً الحقيقة التي تقول إن ذرة واحدة من

الأوكسجين وذرة من الكربون سوف تنتج غاز أول أكسيد الكربون، وهو غاز سام. ولكن، إذا أضفت ذرة أخرى من الأوكسجين، فإنك ستحصل على ثاني أكسيد الكربون وهو غاز غير ضار، وهكذا دواليك في كافة مركبات مملكة الكيمياء الواسعة.

لا يجب عليك أن تعتقد أن قواعد الكيمياء والفيزياء والرياضيات تختلف عن قواعد ومبادئ عقلك الباطن. دعنا نُمعن النظر في قاعدة عامة متفق عليها: «الماء يصل إلى منسوبه» هذه قاعدة عامة قابلة للتطبيق على المياه في أي مكان.

انظر في قاعدة أخرى: «المادة تتمدد بالحرارة » وهذه القاعدة تصدق إذا ما طبقتها في أي مكان وتحت كل الظروف إنك تستطيع أن تعرض قطعة حديد للحرارة، وستجد أنها تتمدد، بغض النظر عن مصدر الحديد ومكانه سواء كان من الصين أو انجلترا، أو الهند. فهناك حقيقة عالمية أن المادة تتمدد عندما يتم تسخينها. وأيضاً هناك حقيقة علمية تتمثل في أنك مهما كان التأثر الذي تحدثه على عقلك الباطن فإنه سوف يظهر على أرض الواقع ومن خلال التجربة والأحداث.

ولقد استجيب لدعائك وتضرعك، لأن عقلك الباطن هو قاعدة عمل وأعني بذلك الطريقة التي يعمل بها الشيء. على سبيل المثال أساس عمل الكهرباء أنها تعمل من الجهد العالي إلى الجهد المنخفض. فأنت لا تغير من قاعدة عمل الكهرباء عندما تستخدمها. ولكن، بالتعامل مع الطبيعة، تستطيع أن تحقق اكتشافات واختراعات مدهشة تسعد الجنس البشري بوسائل وطرق لا حصر لها.

إن عقلك الباطن هو قاعدة أساسية تعمل طبقا لقانون الاعتقاد ويتعين عليك أن تعرف ماذا يكون الإعتقاد؟ ولماذا، وكيف يعمل؟

إن قانون عقلك هو ذاته قانون الإعتقاد. ويقصد بذلك أنك تؤمن بطريقة عمل عقلك، وتؤمن بالمعتقد ذاته وإعتقاد عقلك هو فكر عقلك، وهذا هو الأمر ببساطة ولا شيء آخر.

إن كل أفعالك وتجاربك والأحداث والظروف التي مررت بها هي ردود أفعال عقلك الباطن لأفكارك، وتذكر أن الشيء الذي تعتقد فيه ليس هو الذي يحقق النتيجة، ولكنه الاعتقاد الذي في عقلك. كف عن الإيمان بالمعتقدات الباطلة والآراء ومخاوف البشر والخرافات. إبدأ في الاعتقاد في الحقائق الأبدية وحقائق الحياة التي لا تتغير مطلقًا. ومن ثم، سوف تنطلق قدمًا للأمام وللمكانة الأعلى وعبادة الله.

أيما امرؤ يقرأ هذا الكتاب ويطبق ما به من مبادئ وقواعد العقل الباطن التي تناولها، سوف يكون قادراً على الصلاة بطريقة فعالة وسليمة، من أجل نفسه ومن أجل الآخرين. وصلاة يستجاب لها وفقا لقانون الكون من فعل ورد فعل. والفكرة هي فعل ابتدائي. ورد الفعل هو الاستجابة لها من عقلك الباطن والتي تتفق مع طبيعة فكرك. اشغل عقلك بمفاهيم الصحة والانسجام والسلام والنية السليمة، وسوف تُدهَش مما سيحدث في حياتك.

ازدواجية العقل

إنك تمتلك عقلاً واحداً، إلا أن عقلك يتسم بسمتين مميزتين والخط المميز والفاصل بين السمتين يعرفه جيداً كل الرجال والنساء الذين يفكرون

والمهمتان اللتان يقوم العقل بهما غير متشابهتين بشكل جوهري، وكل مهمة لها خواص وسلطات مميزة تفصلها أو تفرقها عن المهمة الأخرى، والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي: العقل المحس وغير المحس، العقل الواعي والعقل الباطن، العقل المستيقظ والعقل النائم، العقل الذي يظهر على السطح والعقل الكامن في الأعماق، العقل الإرادي والعقل اللا إرادي، العقل الأنثوي والعقل الذكري وهناك مصطلحات أخرى لذلك وسوف تجد مصطلحي «الواعي» و«الباطن» مستخدمين في هذا الكتاب ليمثلان الطبيعة المزدوجة لعقلك

العقل الواعي والعقل الباطن

هناك ثمة طريقة رائعة للإلمام بوظيفتي عقلك ألا وهي أن تنظر إليه كحديقة، وأنتِ بمثابة بستاني تلك الحديقة، تقوم ببذر البذور «الأفكار» في عقلك الباطن طوال اليوم وعلى أساس تفكيرك المعتاد. وبما إنك تبذر الحب في عقلك الباطن، فإنك ستحصد الزرع في جسمك وحياتك.

إبدأ الآن في زرع أفكار السلام والسعادة والسلوك الصحيح والرضا والازدهار. فكر بهدوء واهتمام في هذه السجايا، وأجعل عقلك الواعي المنطقي أن يقرّ بها ويتقبلها. استمر في بذر هذه البذور «الأفكار» الرائعة في حديقة عقلك الباطن وسوف تحصد محصولاً رائعاً. وقد يكون عقلك الباطن شبيه بالتربة التي ستنمو فيها البذور، سليمة أو فاسدة. هل يحصد الرجال العنب من نباتات شائكة أو التين من الشوك اللبني؟ وبناء عليه فلكل فكرة سبب، ولكل حالة أثر. ومن أجل هذا السبب، فإنه من الضروري أن تتولى رعاية أفكارك لكي يثمر ذلك أوضاعا مرغوبة فيها فقط.

وعندما يفكر عقلك بطريقة صحيحة، وعندما تفهم الحقيقة، وعندما تكون الأفكار المودعة في بنك عقلك الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب، فإن القوى العجيبة الفاعلة لعقلك الباطن سوف تستجيب وتجلب أوضاعا وظروفاً ملائمة، والأفضل في كل شيء. وعندما تبدأ في التحكم في عملية تفكيرك، فإنك تستطيع أن تستخدم قوى عقلك الباطن في أي مشكلة أو صعوبات، وبكلمات أخرى، سوف تصبح فعليا متعاونا بشكل واع مع القوى اللامحدودة وقانون السلطة المطلقة الذي يحكم كل الأشياء.

انظر حولك في أي مكان تعيش فيه، وسوف تلاحظ أن الغالبية العظمى للبشرية في العالم الخارجي وخاصة الرجال الذين يملؤهم نور روحاني داخلي أكثر اهتماماً بشكل كبير بالعالم الداخلي. وتذكر أن العالم الداخلي هو الإسم الذي يطلق على أفكارك ومشاعرك وخيالك، وكل ذلك يظهر في عالمك الخارجي، وبناءً عليه، فإن القوى الوحيدة المبدعة، وكل شيء تجده في عالم الصياغة والتعبير قد تم إبداعه بواسطتك في العالم الداخلي لعقلك بوعي أو بغير وعي.

إن معرفتك لتفاعل عقلك الواعي وعقلك الباطن، سوف تجعلك قادراً على تحويل حياتك كلها. ولكي تغير الظروف الخارجية يتعين عليك أن تغير السبب. يحاول أغلب الرجال أن يغيروا من الظروف والأوضاع من خلال التأقلم مع الظروف والأحوال. ولكي تزيل عدم الانسجام والاضطراب والعوز والقصور، يتعين عليك أن تزيل السبب، والسبب هو الطريقة التي تستخدم بها عقلك الواعي. وبكلمات أخرى، السبب هو الوسيلة التي تفكر بها وتتصورها في عقلك. إنك تعيش في بحر لا تنفد منه الثروات اللامحدودة. إن

عقلك الباطن سريع الاستجابة لأفكارك التي تكون القالب أو الشكل الذي يتدفق من خلاله الذكاء اللامحدود والحكمة والقوى الحيوية والطاقات اللانهائية لعقلك الباطن. إن التطبيق العملي لقوانين عقلك - كما هو موضح في كل فصل في هذا الكتاب - سوف يتسبب في أنك تمر بتجربة الوفرة من أجل الفقر، والحكمة من أجل الخرافة، والجهل والسلام من أجل الألم، والفرح من أجل الحزن، والضوء من أجل الظلام، والانسجام من أجل الاختلاف ، والثقة والإيمان من أجل الخوف ، والنجاح من أجل الفشل، والحرية من أجل القانون للعتدل. بالتأكيد، من غير الممكن أن توجد نعمة رائعة أكثر من هذه الأشياء من وجهة النظر العاطفية والعقلية والذهنية والمادية.

إن أغلب العلماء والفنانين والشعراء والكتاب والمخترعين العظماء يتمتعون بفهم عميق للمهام والأعمال التي يقوم بها العقل الباطن الواعي.

حدث ذات مرة، أن أصيب المغني الأوبرالي كاروسو بحالة من رعب فوق خشبة المسرح، وقال إن صوته أصيب بالشلل نتيجة لتقلصات سببها الخوف الشديد، أدى إلى انقباض عضلات الحنجرة وقد تصبب وجهه عرقًا، وشعر بالخجل، لأنه كان على وشك أن يترك خشبة المسرح خلال دقائق وظل يرتعد من الخوف والرعب، وقال: «إن الجمهور سوف يسخر مني، لا أستطيع أن أغني» ثم صرخ في هؤلاء الواقفين خلف الستار قائلا: «نقطة الضعف في داخلي تريد القضاء على نقطة القوة عندي» ووجه كلامه إلى نقطة ضعفه مخاطبا: «اخرجي من هنا».

ويقصد بنقطة القوة هي القوة اللا محدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يصرخ: «اخرجي، اخرجي، نقطة القوة على وشك؛ أن تنطلق».

استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله، عندما وصل إليه النداء، ووقف على المسرح وغنى وأعجب به الجمهور

من الواضح – أمامك الآن – أن المغني الأوبرالي كاروسو أدرك مستويين لعقله، المستوى الواعي أو العقلاني واللاواعي أو اللاعقلاني. فعقلك الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكارك، وعندما يكون عقلك الواعي «الصغير» مليئاً بالخوف والقلق والتوتر، تُطلق الانفعالات السلبية المتولدة في عقلك الباطن (الكبير) وتغمر العقل الواعي من خلال الشعور بالرعب والقنوط والهواجس. وعندما يحدث ذلك – مثلما حدث مع المغني كاروسو – تكلم بحزم وبإحساس عميق بالمسئولية إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة في عقلك الخفي وتقول: «إهدأ، لا تتحرك، إنني مسيطر على الوضع يجب أن تطيعني، أنت خاضع لقيادتي، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمي إليه».

إنه لأمر مذهل وشيق أن تلاحظ كيف أنك تستطيع التحدث بشكل رسمي وبإقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتك الخفية لكي تجلب الهدوء والانسجام والسلام لعقلك. إن عقلك الباطن تابع وخاضع لعقلك الواعي ولهذا، يطلق على عقلك الباطن العقل التابع أو اللاواعي.

سوف تلاحظ الاختلافات الرئيسية من خلال الأمثلة التوضيحية التالية:

إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها. فهو يوجه السفينة ويصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات والآخرين الذين يسيطرون على الغلايات والذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الأخرى ..الخ. فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون

فهم يتبعون الأوامر. فقد يصطدم بالصخور إذا أصدر قائد وربان السفينة الواقف على مقدمتها تعليمات خطأ قائمة على نتائج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية. ويطيع العاملون في غرفة المحركات الربان لأنه هو المسئول والذي يصدر الأوامر التي يتم تنفيذها بصورة آلية. فأعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته فهم ببساطة ينفذونها.

فقائد السفينة هو ربانها، وقراراته تنفذ. وبطريقة مماثلة، فإن عقلك الواعي هو الربان والقائد لسفينتك التي تمثل جسمك وبيئتك وكل شئونك، ويتلقى عقلك الباطن الأوامر التي تصدر من عقلك الواعي ويقبلها كحقيقة، وعندما تقول للناس تكراراً: «أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء» عندئذ يقتبس عقلك كلمتك ويعتبرها دليلاً على أنك لن تكون في وضع يسمح بشراء ما تريد. ومادمت تصر على قول: «لا أستطيع تحمل ثمن هذه السيارة أو تكاليف تلك الرحلة إلى أوروبا أو شراء هذا المنزل أو المعطف الفرو» فإنك سوف تظل مطمئنا على أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك. وأنك سوف تمضي حياتك تعاني من نقص وعوز في جميع الأشياء.

شاهدت طالبة جامعية حقيبة سفر جذابة وغالية الثمن إلى حد ما بأحد المحلات .. وكانت عائدة إلى بيتها في أجازة وكانت على وشك أن تقول: «لا أستطيع شراء تلك الحقيبة» وعندما استرجعت في ذاكرتها شيئا كانت قد سمعته في إحدى محاضراتي وهو «إذا ما وصلت إلى رأي سلبي، أعكسه في الحال، وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك»

قالت لي هذه الفتاة الطالبة بجامعة سارث كاليفورنيا: «إنني لم يكن معي نقود لشراء تلك الحقيبة ولكن الآن أعرف أين أجد النقود، وكل الأشياء التي احتاجها وهذا هو الكنز الأبدي بداخلي».

وهناك مثال ايضاحي بسيط آخر: عندما تقول: إنني لا أحب عيش الغراب، ثم تأتي مناسبة يقدم لك فيها عيش الغراب مع الصلصة أو السلطة، سوف يحدث عسر هضم، لأن عقلك الباطن يقول لك «الرئيس (عقلك الواعي) لا يحب عيش الغراب» هذا مثال يوضح الفوارق البارزة وطرق عمل عقلك الباطن وعقلك الواعي.

وربما تقول امرأة: «أستيقظ حتى الساعة الثالثة، إذا ما تناولت قهوة في الليل» ووقتما تتناول هذه السيدة قهوة، فإن عقلها الباطن ينبهها ويقول لها «الرئيس (عقلك الواعي) يريدك أن تظلي مستيقظة هذه الليلة».

يعمل عقلك الباطن أربعاً وعشرين ساعة يوميا، ويضع ترتيبات مسبقة من أجل نفعك، ويصب ثمرة تفكيرك الاعتيادي في داخلك.

كيف استجاب عقله الباطن ؟

كتب لي شخص منذ شهور ماضية وقال لي: «إنني أبلغ من العمر ٧٥ عاما، أرمل، وأعيش وحيدا على المعاش، وقد سمعت محاضراتك حول قوى العقل الباطن، حيث قلت إن الأفكار من الممكن انتقالها إلى العقل الباطن بالتكرار والثقة والتوقع».

«بدأت أكرر باستمرار، أنا سعيد، أنا مازلت في حيويتي ومحبوب على هذا المنوال أكرر هذا الكلام مرات عديدة في اليوم لمدة أسبوعين، وذات يوم، كنت بإحدى الصيدليات وتعرفت على صيدلانية متقاعدة، وشعرت أنها طيبة ومتفاهمة ومتدينة. وكانت تمثل استجابة لدعائي، فقد تقدمت إليها ونحن الآن في شهر العسل في أوروبا، أعلم أن الذكاء في داخل عقلي الباطن جذب كلا منا للآخر وبترتيب إلهي».

هذا الرجل اكتشف كنز الثروة بداخله. صلاته تغلغلت في قلبه، وثقته وثباته توغلا إلى داخل عقله الباطن والذي يعد الوسيلة الإبداعية. وفي اللحظة التي نجح فيها في تجسيد ذاته، فإن عقله الباطن أظهر الاستجابة من خلال قانون الانجذاب وتزوج السيدة التي قابلها.

تأكد أنك تفكر - على الإطلاق - في كل ما هو صادق وشريف وعادل ونقي ومحبب إلى النفس وكل ما يشيع الخير. وإذا كنت ستحصل على أي مناقب وثناء، فعليك بإمعان النظر في هذه الأشياء.

ملخص لأفكار تستحق التذكر

١- الكنز بداخلك. ابحث في باطنك عن استجابة لرغبة قلبك.

٢ - السر العظيم الذي يمتلكه الرجال العظماء في جميع مراحل العمر هو قدرتهم على الاتصال وإطلاق العنان لقوى العقل الباطن. أنت تستطيع أن تفعل مثلهم.

٣ - عقلك الباطن لديه الحل لكافة المشاكل، إذا اقترحت على عقلك الباطن قبل أن تنام: «أريد الاستيقاظ في الساعة ٦,٣٠ صباحا، فإنه سوف يوقظك في هذا الوقت تماما».

٤ – عقلك الباطن هو المسؤول عن أجهزة جسمك، ويستطيع أن يشفيك. هدهد نفسك كل ليلة كي تنام من خلال فكرة الصحة المثالية، وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين، فسوف يطيعك.

٥ – كل فكر هو في ذاته سبب، وكل ظرف هو أثر أو نتيجة.

٦ – إذا رغبت في تأليف كتاب أو مسرحية أو في أن تلقي حديثا حسنا إلى جمهورك، عليك أن تنقل الفكرة بحب وشعور إلى عقلك الباطن، وسوف يستجيب طبقا لذلك.

٧ – إنك مثل ربان يبحر بسفينة يجب عليه أن يعطي التعليمات والأوامر الصحيحة، يجب عليك أن تعطي الأوامر الصحيحة: «الأفكار والتصورات» إلى عقلك الباطن الذي يتحكم ويحكم كل خبراتك.

٨ – لا تستخدم مطلقا المصطلحات مثل: « لا أستطيع شراء هذا» ، «لا أستطيع أن أفعل ذلك» فإن عقلك الباطن يأخذ بكلمتك، ويفهم منها أنك لا تمتلك الأموال أو القدرة لفعل ما تريد. وأثبت لنفسك: «أنا أستطيع عمل كل الاشياء من خلال قوة عقلي الباطن».

٩ – إن قانون الحياة هو قانون الاعتقاد. والمعتقد هو فكرة في عقلك. لا تعتقد في أشياء تسبب لك الضرر أو الأذى، اعتقد في سلطته. وقوة عقلك الباطن تتمثل في أنه يلهم ويعزز وضعك، وذلك طبقا لمعتقدك الذي تم تشكيله داخلك.

١٠ – غير أفكارك، كي تغير مصيرك

الفصل الثاني

طريقة عمل عقلك

إن لديك عقلا يجب عليك أن تتعلم كيف تستخدمه. هناك مستويان لعقلك، المستوى الواعي أو العقلاني والمستوى اللاواعي أو اللاعقلاني. وأنت تفكر بعقلك الواعي وأي شيء تفكر فيه باعتياد، فإنه يغرق في عقلك الباطن الذي يبدع طبقاً لطبيعة أفكارك إن عقلك الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع، فإذا فكرت في الخير، سوف يتدفق الخير وإذا فكرت في الشر، سوف ينتج الشر. هذه هي طريقة عمل عقلك.

إن النقطة الرئيسية التي يتعين عليك تذكرها، هي طالما أن عقلك الباطن يقبل فكرة ما، فإنه يبدأ في تنفيذها. وهناك حقيقة مدهشة وماكرة وهي أن قانون عقلك الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على قدم المساواة، وهذا القانون عندما يطبق بطريقة سلبية، فإنه يكون السبب وراء الفشل والإحباط والتعاسة ومن ناحية ثانية، إذا كان تفكيرك المعتاد بناءً ومنسجمًا، فإنك سوف تتمتع بالصحة الجيدة والنجاح والرفاهية إن راحة البال والتمتع بالصحة أمران محتومان عندما تبدأ في التفكير والشعور بطريقة سليمة

وأي شيء يسعى إليه ذهنك وتحس بصدقه، فإن عقلك الباطن سوف يقبله ويُحدثه في مجال تجربتك وخبرتك. والشيء الوحيد الضروري الذي يتعين عليك فعله هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك. ومن ثم يتكفل قانون عقلك الباطن بجلب السعادة والصحة، أو المركز الذي يتمناه قلبك. إنك فقط تعطي الأمر أو المرسوم الرسمي، وسوف يقوم عقلك الباطن - بإخلاص - بتوليد الفكرة المؤثرة فيه. فقانون عقلك هو: إنك سوف تحصل على استجابة أو رد فعل من عقلك الباطن وفقا لطبيعة الفكرة التي تحتفظ بها في عقلك الواعي.

ويشير علماء وأطباء النفس إلى أن الأفكار عندما تنقل إلى عقلك الباطن، فإنها تُحدِث انطباعات في خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبل عقلك الباطن أية فكرة، فإنه يبدأ في الشروع فورا في وضعها موضع التنفيذ. ويعمل عقلك الباطن من خلال ربط الأفكار باستخدام كل معرفة اكتسبتها في مراحل حياتك لتحقيق الغرض المنشود. ويعتمد عقلك الباطن على الطاقة والقوة الحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلك، كي يشق طريقه وفي بعض الأحيان، يظهر عقلك أنه قادر على التوصل إلى حل فوري لمشاكلك، ولكن في أوقات أخرى قد يأخذ الأمر أياما وأسابيع أو أكثر من ذلك. « إن أساليبه تفوق الحصر».

العقل الواعي والباطن مصطلحان مختلفان

يجب عليك أن تتذكر أنهما ليسا عقلين. فهما مجالان للنشاط داخل عقل واحد ليس غير. فعقلك الواعي هو العقل المفكر الذي يقع عليه عبء الاختيارات، على سبيل المثال: أنت تختار كتبك ومنزلك وشريك حياتك،

وتتخذ كل قراراتك بعقلك الواعي. على الجانب الاخر – بدون أي أختيار واع من جانبك – فإن قلبك يستمر في عمله بشكل آلي، وعمليات الهضم والدورة الدموية والتنفس تدار بواسطة عقلك الباطن اللاواعي ومن خلال عمليات مستقلة عن عقلك الواعي.

يتقبل عقلك الباطن ما يُطبَع داخله، أو ما يؤمن به عقلك الواعي، إنه لا يمنَّطق الأشياء مثل عقلك الواعي ولا يجادل فيها، إن عقلك الباطن مثل التربة التي تقبل أي نوع من البذور سواء كانت صالحة أو فاسدة. فأفكارك سريعة النمو مثل البذور، والأفكار الهدامة والسلبية تستمر في العمل بشكل سلبي في عقلك الباطن. وفي الوقت المناسب، ستخرج إلى حيز الوجود من خلال ممارسة تطابق تلك الأفكار.

تذكر أن عقلك الباطن لا ينشغل في إثبات ما إذا كانت أفكارك طالحة أم صالحة، صادقة أو كاذبة، ولكنه يستجيب وفقا لطبيعة أفكارك أو مقترحاتك. على سبيل المثال: إذا افترضت – من خلال عقلك الواعي – أن شيئا ما صادق وحقيقي – ومن الممكن أن يكون كاذباً ومضللاً – فإن عقلك الباطن سوف يتقبله كشيء صادق ويشرع في تكوين نتائجه. والتي ستكون – بالضرورة – موافقة لما افترضه عقلك الواعي وهو صدق الشيء.

تجارب لعلماء النفس

أظهرت تجارب لا حصر لها أجراها علماء النفس على أشخاص في حالة تنويم مغناطيسي أن العقل الباطن غير قادر على أن يختار ويقارن، وهو

الأمر الضروري لعملية التفكير المنطقي، وأظهرت تلك التجارب مرة بعد أخرى أن عقلك الباطن سوف يتقبل أية افتراضات مهما كانت خادعة أو غير صادقة، ويتقبل أي افتراض، فإن العقل الباطن يستجيب وفقا لطبيعة الإفتراض الذي وصل إليه من عقلك الواعي.

ولكي تظهر انقيادية وإذعان عقلك الباطن لأي افتراض أو فكرة تصل إليه من عقلك الواعي، فانظر إلى أحد ممارسي التنويم المغناطيسي المهرة عندما ينقل لشخص يجري عليه حالة تنويم مغناطيسي فكرة أنه (الممارس) هو نابليون بونابرت مثلا أو قطة أو كلب، فإن الشخص الذي تجري عليه عملية التنويم المغناطيسي سوف يمثل الدور بدقة متناهية. وسوف تتحول شخصيته وتتغير خلال الوقت الذي يتعرض فيه للتنويم المغناطيسي. فهو سيصدق أي شيء يخبره به الممارس وقد ينقل الممارس للتنويم المغناطيسي إلى أحد طلابه الخاضع لحالة تنويم مغناطيسي أنه يحك ظهره، وينقل إلى أخر أن أنفه تنزف، ولثالث أنه تمثال من المرمر، ولرابع أنه يتجمد. وأن الحرارة تحت الصفر. كل واحد من هؤلاء سوف يسير على الخط الخاص بالافتراض الذي تلقاه من الممارس وهو غافل وغير وا ع لبيئته التي لا تتلائم ولا تتعلق بالفكرة التي تلقاها.

هذه الايضاحات البسيطة تصور - بوضوح - الاختلاف بين عقلك الواعي وعقلك الباطن الذي يتسم بأنه مجهول وغير انتقائي، ويقبل كحقيقة صادقة كل شيء يعتقد فيه عقلك الواعي أنه حقيقي وصادق ومن هنا، تظهر أهمية انتقاء الأفكار والخواطر والمقدمات المنطقية التي تنعم وتشفي، وتلهم وتملأ روحك بالبهجة

توضيح مصطلحي العقل الظاهري والعقل غير الظاهري

يشار أحيانا إلى عقلك الواعي بأنه العقل الظاهري لأنه يتعامل مع الأشياء الظاهرية والخارجية، ويكتسب الإدراك والمعرفة للعالم الظاهر. ووسائل هذا العقل في الملاحظة هي حواسك الخمس. فعقلك الفاعل مرشد وموجه في اتصالك بالبيئة المحيطة بك. إنك تكتسب المعرفة بواسطة الحواس الخمس، ويتعلم عقلك الفاعل من خلال الملاحظة والتجربة والتعليم. وكما تم توضيحه سابقا، فإن أعظم وظيفة لعقلك الظاهري هو التفكير.

افترض أنك أحد آلاف السائحين الذين يحضرون إلى لوس أنجلوس كل عام. سوف تحصل على استنتاج أنها مدينة جميلة بناءً على ملاحظتك للحدائق الجميلة والمباني الساحرة الجذابة والمنازل المحببة إلى النفس. هذا هو ما توصل إليه عقلك الظاهري.

يشار - في أحوال كثيرة - إلى عقلك اللاواعي بمصطلح آخر وهو العقل غير الظاهري أو الشخصي، حيث يكتسب علمه ومعرفته بالبيئة من خلال وسائل مستقلة عن الحواس الخمس. وعقلك اللاواعي (غير الظاهري) يعي ويفهم عن طريق الحدس أو البديهة. وهو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة. ويؤدي عقلك الباطن غير الظاهري، أهم وظائفه عندما تكون حواسك الظاهرية معطلة بشكل مؤقت. وخلاصة القول أن عقلك غير الظاهري هو ذلك الذكاء الذي يظهر عندما يكون العقل الظاهري (الواعي) معلق أو في حالة نعاس أونوم أو هدوء.

ويرى عقلك (غير الظاهري) بدون حاسة البصر الطبيعية، فهو يمتلك القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر، وهو ما يطلق عليه (الاستبصار أو حدة الإدراك) ويمكن لعقلك الباطن أن يغادر جسدك ويسافر إلى أماكن بعيدة، ويجلب - في أحيان كثيرة - معلومات عن أكثر شخصية صادقة وصارمة. ومن خلال عقلك الباطن، تستطيع أن تقرأ أفكار الآخرين، وتقرأ محتويات الخطابات والخزائن المغلقة، ولدى عقلك الباطن القدرة على أن يعي ويفهم أفكار الآخرين بدون استخدام وسائل الاتصال العادية الظاهرة ، إن من الأهمية الكبرى فهم التفاعل بين العقل الباطن والعقل الواعي لكي تتعلم طريقة الصلاة الصادقة.

عقلك الباطن (اللاواعي) لا يستطيع أن يستخدم المنطق مثل عقلك الواعي

لا يستطيع عقلك الباطن أن يدخل محاورات جدالية. ومن ثمَّ، فإذا أعطيته افتراضات خطأ، سوف يقبلها كشيء حقيقي، ويشرع في جلب هذه الافتراضات في صورة تجارب وأحداث وأحوال. فكل الاشياء التي وقعت لك مبنية على أفكار انطبعت في عقلك الباطن من خلال الإعتقاد. وإذا نقلت مفاهيم خاطئة إلى عقلك الباطن، فإن الوسيلة الموثوق بها للتخلص من هذه المفاهيم هي إعادة تكرار أفكار بناءة ومنسجمة مرة بعد أخرى في أوقات قصيرة والتي يقبلها عقلك الباطن، وعندئذ، يبدأ في تكوين سلوك جديد صحي للفكر والحياة. فعقلك الباطن يمثل مركز السلوك والطباع لديك. ويُرسخ عقلك الواعي - من خلال التفكير الاعتيادي - طريقة عمل روتينية في عقلك الباطن ويعد ذلك شيئا مفضلا إذا كانت أفكارك الاعتيادية بناءة ومسالمة ومتآلفة.

أما إذا انغمست في الخوف والقلق وأشكال أخري من التفكير الهدَّام، فإن العلاج – في هذه الحالة – هو التعرف على القدرة الكلية لعقلك الباطن، وتصدر إليه مرسوم الحرية والسعادة والصحة الكاملة. ولكون عقلك الباطن يتسم بأنه خلاق ومبدع وأحد مصادر الحدس، فإنه سوف يشرع في خلق الحرية والسعادة التي أصدرت جديا مرسوماً بها.

القوة الرهيبة الكامنة في الإيحاء

يتعين عليك أن تدرك وتستوعب من الآن أن عقلك الواعي هو «حارس البوابة» ووظيفته الرئيسية هي حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة والخادعة. أنت الآن على وعي بأحد القوانين الأساسية للعقل : إن عقلك الباطن مذعن للإيحاء أي سهل الانقياد.. وكما تعرف، فإن عقلك الباطن لا يجري المقارنات، ولا يعقد المفارقات، ولا يستخدم المنطق، ولا يعتقد في الأشياء خارج نطاق ذاتيتها. وتلك الوظيفة الأخيرة تخص عقلك الواعي. فالعقل الباطن، يُحدِث – ببساطة – رد فعل للانطباعات التي يتلقاها من العقل الواعي، وهو لا يظهر أفضلية سلوك على أخر.

وإليك مثالاً تقليدياً يوضِّح القوة الرهيبة للإيحاء. افترض أنك تقترب من أحد ركاب سفينة يبدو عليه الهلع، قل له شيئا مثل: «إنك تبدو مريضا، إن وجهك يبدو عليه الشحوب، إنني أشعر أنك ستصاب بمرض دوار البحر. دعني أساعدك في الوصول إلى كبينتك». ويتحول لون وجه الراكب إلى الأصفر، إن إيحاءك له بأنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب الذاتية وهواجسه. وقد قبل الراكب مساعدتك له للوصول إلى الكابينة الخاصة به. وبالتالي، أصبح إيحاؤك له أمراً واقعياً.

اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الإيحاء

في الواقع أن الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الإيحاء أو الافتراض بسبب حالة العقل الباطن أو معتقداته. فعلى سبيل المثال: إذا ذهبت إلى بحار يعمل فوق سفينة وأخبرته بطريقة فيها شفقة بحالته وقلت: «إنك تبدو مريضا جدا. ألا تشعر بأنك مريض؟ أنت تبدو لي أنك ستصاب بدوار البحر» ووفقا لمزاجه الخاص، أما أن يسخر من دعابتك أو أن يظهر بعض السخط. إن إيحاءك للبحار بمرض دوار البحر لم يجد أذانًا صاغية من جانبه، لأن افتراضك وإيحاءك هذا ارتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض. وبالتالي، لا يسبب هذا الإيحاء أي خوف أو قلق ولكنه يحقق الثقة بالنفس.

وتُفسر كلمة «إيحاء» أو «افتراض» في القاموس بأنها عمل أو سلوك يستهدف وضع شيء ما في ذهن وعقل أحد الأشخاص، وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التي أوحيت إليه بها ويضعها موضع التنفيذ ويجب عليك أن تتذكر أن أي إيحاء أو افتراض لا يستطيع أن يفرض شيئا ما على العقل الباطن ضد رغبة العقل الواعي، وبكلمات أخرى، نقول. إن عقلك الواعي يرفض الإيحاء المرسل إليه، ففي حالة البحار، نجد أنه لم يكن لديه خوف من مرض دوار البحر فقد أقنع نفسه بوجود مناعة لديه ضد هذا المرض، وهذا الإيحاء السلبي من جانبك لم يكن لديه القدرة مطلقا على إثارة مخاوفه.

والايحاء بمرض دوار البحر الذي أظهرته للراكب الآخر استدعى لديه الخوف في داخله من هذا المرض.

كل واحد منا لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وآراؤه. وهذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم وتدير حياتنا. فالافتراض أو الإيحاء لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولك له عقليا. وهذا يؤدي إلى تدفق قوى عقلك الباطن بطريقة مكبلة بالقيود، ووفقا لطبيعة الافتراض أو الإيحاء.

كيف فقد ذراعه؟

ألقى كل عامين أو ثلاثة سلسلة من المحاضرات في «منتدى لندن للحقيقة» بقاعة كاكستون. ولقد أسست هذا المنتدى منذ بضعة أعوام مضت وأخبرني د. ايفلين فليت عن مقالة نشرت في إحدى الصحف البريطانية تتعلق بقوة الإيحاء. فقد ظل شخص يرسل إيحاء إلى عقله الباطن طوال فترة عامين :

«أريد أن أضحي بذراعي اليمنى وأرى ابنتي وقد شفيت من مرضها» يبدو أن ابنته أصيبت بحالة من حالات الشلل نتيجة لمرض التهاب المفاصل مع مرض آخر جلدي لا يرجى شفاؤه. وقد فشل العلاج الطبي في أن يخفف ويسكن من حالة المرض. وأصبح لدى الأب رغبة وشوق شديد لشفاء ابنته، وعبر عن رغبته تلك بالكلمات السابقة وقال د. فليت إن مقالة نشرت في الجريدة البريطانية أوضحت أنه ذات يوم كانت أسرة هذا الرجل في

سيارتها فاصطدمت بسيارة أخرى وتسبب الحادث في اقتلاع ذراع الأب من عند الكتف، وفي الحال تلاشى المرض الجلدي ومرض المفاصل من ابنته وزال نهائياً.

يجب عليك أن تتأكد من أنك ترسل إلى عقلك الباطن الافتراضات والإيحاءات التي تشفي وتنعم وتلهم وتنعش وتنشط وتسبب لك الإلهام. تذكر أن عقلك الباطن لن يأخذ الأمر كدعابة، ولكنه يتبنى كلمتك وبباعثك بها.

كيف يطرد الإيحاء الذاتي "التلقائي" المخاوف ؟

توضيح مصطلح الإيحاء الذاتي: ويقصد به افتراض أو اقتراح شيء ما محدد ومعين لذات الشخص.

يسجل هربرت باركين في كتيبه الرائع للإيحاء أو الافتراض الذاتي الحادثة التالية – والتي لها جانب ممتع تجعل المرء يتذكرها – : «نظر زائر من مدينة نيويورك وهو في مدينة شيكاغو إلى ساعة يده التي مقدم بها الوقت ساعة زمان طبقا لتوقيت مدينة شيكاغو وأخبر صديق له من شيكاغو أن الوقت الآن الثانية عشرة، فقال هذا الصديق الذي لا يعرف فرق التوقيت بين شيكاغو ونيويورك لصديقه القادم من نيويورك إنه جائع، وسيذهب لتناول غدائه. وقد يستخدم الإيحاء الذاتي في طرد المخاوف المختلفة والأحوال السلبية الأخرى.

دُعي مهندس شاب لإجراء تجربة عن فكرة اختراع، وكان يتطلع إلى هذه التجربة، غير أنه في الثلاث مرات السابقة فشل بسبب مخاوفه الكامنة

داخله من الفشل. هذا المهندس الشاب لديه الذكاء لينجح لكنه كان يقول لنفسه: «عندما يحين الوقت لإجراء التجربة عن فكرة الاختراع ربما لا أنجح، إنني سوف أحاول، إن الخوف والقلق يملآن نفسي. ولقد قبل عقله الباطن الإيحاء الذاتي السلبي وشرع في إظهاره وتحقيقه من خلال التجربة التي مر بها المهندس الشاب. والسبب يرجع إلى إيحاء ذاتي غير إرادي. فالمخاوف الصامتة تتسم بالانفعالية وتظهر من خلال التجارب، وتغلب المهندس الشاب على هذا الأمر عندما اتبع الأسلوب التالي: عزل نفسه ثلاث مرات يوميا في حجرته، وجلس بارتياح بأحد المقاعد المريحة وجعل جسده يسترخي، وأغلق عينيه وأسكن عقله وجسده بقدر المستطاع، فالخمول الجسماني يؤدي إلى سكون ذهني، وواجه الشاب إيحاء الخوف بقوله لنفسه: «إنني واثق من نجاحي، إنني هادئ» وأخذ يكرر هذه العبارة ببطء وهدوء وبإحساس. من خمس إلى عشر مَرات. وهو جالس في مقعده المريح طوال ثلاث جلسات بالنهار. وواحدة قبل النوم ، وفي نهاية الأسبوع، أصبح الشاب واثقاً من نفسه، وطرد الخوف، وعندما دُعي لإجراء تجربة على فكرة مشروعه حقق نجاحا ملحوظاً.

كيف استعاد ذاكرته؟

اعتادت سيدة تبلغ من العمر الخامسة والسبعين أن تقول لنفسها: «إنني أفقد ذاكرتي» ولكنها عكست هذا القول، وأخذت تردد عدة مرات يوميا: «إن ذاكرتي تتحسن في كل المجالات اعتبارا من اليوم، وسوف أتذكر دائما كل ما أريد أن أعرفه في كل لحظة من الوقت وفي أي مكان. إن الانطباعات

المتلقاة ستصبح أكثر وضوحاً وتحديداً. سوف أستعيد تذكرها بشكل آلي وبسهولة. وأي شيء أرغب في استدعائه من الذاكرة، سوف يحضر فورا بالشكل الصحيح في عقلي، إنني أتقدم بسرعة كل يوم وقريبا جدا ستصبح ذاكرتي أفضل مما كانت عليه سابقاً. وفي نهاية ثلاثة أسابيع، عادت ذاكرتها إلى طبيعتها ولقد سُرت لذلك..

كيف تتغلب على حدة الطبع؟

برهن العديد من الأشخاص الذين شكوا من حدة طباعهم وعصبيتهم أنهم أكثر تأثرا وقابلية للإيحاء الذاتي ونالوا نتائج رائعة عن طريق استخدامهم للعبارات التالية ثلاث أو أربع مرات يوميا - صباحا وبعد الظهر ومساء أو مرة قبل النوم لمدة شهر كامل، من بين هذه العبارات: «من الآن فصاعدا، سأصبح ودوداً وطلق المحيا وستكون السعادة والبهجة والإنشراح هي الحالة الطبيعية التي ستظهر في سلوكي.»

ويوماً بعد يوم، أصبح محبوباً أكثر ومتفتح الذهن ومتفاهما. وأنا الآن في طريقي كي أصبح مصدراً للسعادة والخير لكل من يحيط بي، وسأجعل طريقتي في التعامل مع الناس والتي تتسم بالبشاشة أن تترك انطباعا طيبا لديهم. إن هذه السعادة والبهجة والبشاشة هي الآن الحالة الطبيعية التي يكتسبها ذهني، إنني ممتن جداً».

القوة البناءة والهدامة للإيحاء

إليك بعض الإيضاحات والتعليقات والتفسيرات للإيحاء المتغاير ويقصد بالإيحاءات المتغايرة بأنها هي الإيحاءت التي تأتي من شخص آخر. على مر

كل العصور، لعبت قوة الإيحاء دورا في حياة وفكر الإنسان في كل فترة من الزمان، وفي كل بلد على وجه الأرض، ويعد الإيحاء في أجزاء عديدة من العالم هو القوى المسيطرة في الدين.

وقد يستخدم الإيحاء في التدريب على ضبط النفس والسيطرة على أنفسنا، ولكنه يمكن أن يستغل أيضا في قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة عليها.

ويمثل الإيحاء في شكله البناء شيئا رائعا، بينما يصبح في جانبه السلبي واحدا من أكثر العوامل الهدامة لأنماط استجابة العقل. وينتج عن هذا الجانب السلبي للإيحاء أنماط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض والكوارث.

هل قبلت بأي من هذه؟

يقابل الأغلبية منا منذ الطفولة إيحاءات سلبية ولأننا لا نعرف كيف نقومها، فإننا نقبلها بدون وعي. وإليك بعض الإيحاءات السلبية: «أنت لا تستطيع» «إنك لن تبلغ أو تصل إلى أي شيء» «إنك سوف تفشل» «إنك لم تحصل على الفرصة» «إنك على خطأ» «إن الأمر لا يتعلق بما تعرفه، ولكن بمن تعرفه» «النعمة والسلطة يحصل عليها من لا يستحق» «ما الفائدة، لا أحد يهتم» «لا فائدة من المحاولة بجد» «إنك بلغت أرذل العمر» «إن الأمور تزداد سوءا» «إن الحياة كدح لا نهاية له» «إنك لن تستطيع أن تحقق الفوز» «ستصبح قريبا مفلسا» «لا يمكن أن تثق في أي شخص».

وباستثناء الأشخاص الراشدين، فإنك تستخدم الإيحاء البناء الذي يعد علاجا إصلاحيا، وتستطيع الانطباعات التي كونتها في الماضي أن تشكل أنماطا من السلوك الذي يسبب الفشل في حياتك الشخصية والاجتماعية. والإيحاء الذاتي هو وسيلة لإطلاق سراحك من حالة التداعي اللفظي السلبية والتي قد تشوه بطريقة أخرى نمط حياتك وتجعل مسألة تنمية العادات الطيبة أمرا صعبا.

إنك تستطيع إبطال الإيحاءات والافتراضات السلبية

عندما تتصفح الجريدة اليومية، تستطيع أن تقرأ عشرات الموضوعات التي تضع بذور العبث والخوف والقلق والتوتر وتسبب الإخفاق. وإذا رضيت وقبلت بها، فإن هذه الأفكار قد تؤدي إلى أنك تفقد الرغبة في الحياة. وبمعرفتك أنك تستطيع أن ترفض جميع هذه الإيحاءات السلبية من خلال إمداد عقلك الباطن بإيحاءات ذاتية بناءة، يمكنك إبطال كل هذه الأفكار الهدامة.

أكبح جماح الإيحاءات والافتراضات السلبية التي يطلقها الناس تجاهك. فأنت لست مضطراً لأن تتأثر بإيحاءات هدامة من الغير. فأغلبنا قد عانى منها في طفولته وفي مقتبل عمره. وإذا رجعت للوراء واسترجعت ذاكرتك بسهولة، ستجد كيف ساهم الوالدان والأصدقاء والأقارب والمدرسون في حملة من الإيحاءات السلبية. ابحث وتمعن في الأشياء التي تقال لك، وستجد أن أغلبها شكل من أشكال الدعاية. والكثير مما يقال الهدف منه السيطرة عليك أو غرس الخوف في داخلك. وعملية الإيحاء الصادرة من الآخرين تتم

بشكل متواصل في كل بيت ومكتب ومصنع وناد، وسوف تجد أن الكثير من هذه الإيحاءات غرضها أن تجعلك تفكر وتشعر وتتصرف مثلما يريد الآخرون وبالوسائل التي تحقق مصلحتهم.

قوة المقدمة المنطقية الكبرى

يعمل عقلك بشكل يميل إلى القياس المنطقي. وهذا يعني أن أية مقدمة كبرى يفترض عقلك الواعي صحتها هي التي تحدد الاستنتاج الذي يصل إليه عقلك الباطن فيما يتعلق بأي سؤال أو مشكلة معينة في عقلك الواعي. فإذا كانت المقدمة صحيحة فالاستنتاج يجب أن يكون صحيحا كما في المثال التالي:

كل فضيلة جديرة بالثناء

والكرم فضيلة

ومن ثمّ ، الكرم جدير بالثناء

وإليك مثالا آخر:

كل الأشياء التي تتخذ شكلاً معيناً تتغير وتزول.

أهرامات مصر تتخذ شكلاً معيناً ومن ثم، فالأهرامات ستزول.

(رأي المؤلف)

يشار إلى الجملة الأولى بأنها المقدمة الكبرى، والاستنتاج الصحيح يجب بالضرورة أن يتبع المقدمة الصحيحة.

قال لي أحد الأساتذة بالجامعة الذي شهد بعض محاضراتي عن علم العقل في عام ٦٢ بنيويورك «إن كل شيء في حياتي مقلوب رأسا على عقب وفوضى، فقدت الصحة والثروة والأصدقاء، كل شيء أفعله يتحول إلى خطأ».

ثم شرحت له أنه يجب أن يضع مقدمة كبرى في تفكيره وهي أن الذكاء اللامحدود لعقله الباطن يرشده ويوجهه ويحقق له الازدهار الروحي والعقلي والمادي. عندئذ يقوم عقله الباطن بشكل آلي بتوجيهه بحكمة في اتخاذ قراراته وعمل استثماراته، كما أنه يمنح جسده الشفاء وعقله راحة البال والهدوء.

واستنبط هذا الاستاذ الجامعي صورة كاملة للطريقة التي أرادها أن تكون لحياته. وهذه هي مقدمته الكبرى:

الذكاء اللامحدود يقودني ويوجهني في كل طرقي. الصحة الكاملة ملكي وقانون الانسجام يشغل عقلي وجسدي. الجمال والحب والسلام ملكي. ويحكم نفسي مبدأ التصرف السليم. أعلم أن مقدمتها المنطقية الكبرى تقوم على حقائق أبدية عن الحياة وأعلم وأشعر وأعتقد أن عقلي الباطن يستجيب وفقا لطبيعة تفكير عقلي الواعي».

ولقد كتب إليّ هذا الاستاذ ما يلي: «إنني أخذت في تكرار الجمل السابقة ببطء وهدوء ورغبة عدة مرات يوميا، وأنا على دراية بأنّها تغوص في أعماق عقلي الباطن، وأن النتائج ستظهر بعد ذلك، إنني أعرب عن إمتناني الشديد للمقابلة التي تمت بيننا، وأود أن أضيف أن كل جوانب حياتي تتغير للأفضل لقد تحقق النجاح».

عقلك الباطن (اللاوعي) لا يجري مناقشات جدالية

يتسم عقلك الباطن بفقه حكيم، ويعرف الإجابة على كل الأسئلة. إنه لا يجادلك ولا يراجعك القول. إنه لا يقول مثلا: «لا يجب عليك أن تؤثر فيَّ بهذا الشأن» عندما تقول أنت على سبيل المثال: «لا أستطيع أن أفعل هذا» «إنني الآن كبير في السن» «أنا لا أستطيع الوفاء بهذا العهد» إنك تقوم بعملية تلقيح عقلك الباطن بهذه الأفكار السلبية ووفقا لها سوف يستجيب.

إنك – في الواقع – تعوق طريق الخير فيك، وبذلك، تجلب الفقر والعوز والعجز والإحباط في حياتك. عندما تضع العقبات والعوائق وما شابهها في عقلك الواعي، فإنك بذلك تنكر الحكمة والذكاء الساكنين في عقلك. إنك – في الواقع تقول إن عقلك الباطن لا يستطيع حل مشكلتك، وهذا يقود إلى احتقان عقلي وعاطفي والذي يتبعه المرض والتوتر العصبي. لكي تحقق رغبتك وتتغلب على إحباطك أجزم بوضوح عدة مرات يوميا: «إن الذكاء اللامحدود الذي منحني هذه الرغبة يقود ويوجه ويكشف لي الخطة السليمة التي تتكفل بتحقيق رغبتي إنني أعرف أن الحكمة التي في أعماق عقلي الباطن تستجيب الآن وما أشعر به وأسعى إليه يعبر عنه عقلي الواعي فهناك توازن واتزان وتعادل.

إذا قلت: «ليس هناك مهرب، إنني ضللت طريقي، ليس هناك وسيلة للخروج من هذا المأزق فإنك لن تحصل على إجابة أو رد من عقلك الباطن. إذا أردت من عقلك الباطن أن يعمل من أجلك، عليك أن تعطيه الطلب السليم، وأحصل على مساعدته وتعاونه. إنه يعمل دائما من أجلك، ويتحكم

في دقات قلبك في هذه اللحظة، وأيضا تنفسك، ويُشفي جرحاً أصيب به أصبعك ونزعته وهدفه تكون نحو الحياة، ويسعى للأبد للعناية بك وحفظك. إن عقلك الباطن لديه عقله الخاص به لكنه يرضى ويقبل أنماط الفكر والخيال التي تملكها عندما تشرع في البحث عن إجابة لمشكلة. فإن عقلك الباطن سوف يستجيب، غير أنه يتوقع وينتظر منك أن تتوصل إلى قرار وحكم صادق من خلال عقلك الواعي: ويتعين عليك أن تعرف أن الاجابة تكمن في عقلك الباطن وعلى أية حال، فإذا قلت: «لا أعتقد أن هناك مخرجاً، إنتي مشوش الذهن ومضطرب، لماذا لم أحصل على إجابة» فإنك تقضي على تأثير صلاتك وتصبح شبيها بالجندي الذي يسرع الخطى (وهو واقف في مكانه) فإنك لن تصل إلى ما تريد.

أوقف دوران عقلك، أهدأ، وهيا، أكد بهدوء قائلا: «عقلي الباطن يعرف الإجابة، إنه يستجيب لي الآن، الحمد لله إنني أعلم أن الذكاء اللامحدود لعقلي الباطن يعرف كل شيء» ويكشف لي الإجابة الكاملة، إيماني الراسخ يجرد سلطان ومجد عقلي الباطن، إنني أبتهج من ذلك».

ملخص لأهم النقاط في هذا الفصل

١- فكر في الخير، يتدفق الخير إليك، وإذا فكرت في الشر، يأتي ذلك الشر، فأنت رهينة ما تفكر فيه طوال اليوم.

٢- لا يجادلك عقلك الباطن، إنه يرضى ويقبل بما يصدره إليه عقلك الواعي من أوامر. فإذا قلت: «لا أستطيع شراءها» ربما تكون صادقا، ولكن تجنب أن تقول ذلك. انتق فكرة أفضل وقل: «سأشتريها، إن عقلي قبلها».

٣- إنك تمتلك سلطة الاختيار عليك أن تختار الصحة والسعادة يمكنك أن تختار أن تكون ودودا أو غير ودود اختر أن تكون متعاونا ومرحا، ودودا ومحبوبا وسوف تجد العالم بين يديك، وهذه هي أفضل وسيلة لتنشئة شخصية رائعة.

٤ - إن عقلك الواعي هو بمثابة «حارس البوابة» وظيفته الرئيسية حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة، أعتقد أن شيئا طيبا يمكن أن يحدث، ويحدث الآن. إن قوتك العظيمة هي قدرتك على الاختيار، فعليك باختيار السعادة.

٥ - الإيحاءات والعبارات التي يطلقها الآخرون ليس فيها القوة في أن تضرك. القوة الوحيدة تتمثل في مرونة تفكيرك. تستطيع أن ترفض الأفكار أو العبارات التي يطلقها آخرون تجاهك إنك لديك القدرة على أن تختار كيف سيكون رد فعلك.

٦ - راقب ما تقول. عليك أن تنتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة لا تقل أبدا «إنني سوف أفشل، إنني سوف أفقد وظيفتي، لا أستطيع أن أدفع الإيجار» فإن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلي، بل إنه يشرع فورا في تحقيقه.

٧ - إن عقلك ليس شيطاناً، ولا فيه قوة طبيعة الشر، إنه يعتمد على كيفية استخدامك لقوى الطبيعة، استخدم عقلك في جلب النعمة والشفاء للناس جميعا في كل مكان.

٨ - لا تقل مطلقا: «لا أستطيع» تغلب على الخوف باستبدالك تلك العبارة بالآتي «إنني لدي القدرة على فعل كل شيء من خلال قوة عقلي الباطن»

٩ - ابدأ في التفكير من وجهة نظر الحقائق الأبدية ومبادئ الحياة وليس من وجهة نظر الخوف والجهل والاستسلام

١٠- أنت ربان سفينة نفسك (عقلك الباطن) وصانع مستقبلك. تذكر أن لديك القدرة على الاختيار. فعليك باختيار الحياة والحب والصحة والسعادة.

١١- أياً كان الشيء الذي يعتقده عقلك الواعي ويفترضه صادقا، فإن عقلك الباطن سيقبله ويشرع في تحقيقه. فعليك أن تعتقد في الخير والسلوك السليم وجميع نعم الحياة.

الفصل الثالث

قدرة عقلك الباطن على المعجزات

يتمتع عقلك الباطن بقدرة هائلة. فهو يلهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق والمشاهد المختزنة في مستودع ذاكرتك. وهو الذي يشغل دقات قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص والأخراج.

فعندما تاكل قطعة من الخبز، يحولها عقلك الباطن إلى لحم ودم وعظم. وهذه العملية بعيدة كل البعد عن فهم وإدراك أكثر الرجال حكمة وإدراكًا. يتحكم عقلك الباطن في كل العمليات الحيوية ووظائف جسدك ويعرف الحلول لكل مشاكلك.

لا ينام عقلك الباطن مطلقا، ولا يرتاح فهو يمارس دائما مهام عمله. وإنك تستطيع أن تكتشف قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات من خلال إبلاغه بوضوح قبل توجهك للنوم أنك ترغب في إنجاز شيء محدد ومعين وسوف تسر عندما تكتشف أن قواك الكامنة داخلك سيطلق العنان لها لتقودك إلى النتيجة المرغوبة.

في عام ١٩٥٥ ألقيت محاضرة في يوجا فورست بالهند، وهناك أسهبت في الحديث مع جراح زائر من بومباي وقد حكى لي عن د. جيمس ازدايل وهو جراح اسكتلندي عمل في البنغال قبيل أن يتم اكتشاف أي من الطرق الحديثة للتخدير. قال إنه بين عامي ١٨٤٣ و١٨٤٦ أجرى الجراح الاسكتلندي حوالي أربعمائة عملية جراحية كبيرة من جميع أنواع العمليات، منها عمليات ابتسار أعضاء وإزالة أورام سرطانية بالإضافة إلى عمليات جراحية للعين والأذن والحنجرة. كل هذه العمليات تمت تحت تأثير المخدر الذهني فقط، وأخبرني الطبيب الهندي أن معدل وفيات المرضى بعد العمليات الجراحية التي أجراها مع الجراح الاسكتلندي كان ضئيلا جدا. قد يكون إثنان أو ثلاثة في المائة ولم يشعر المرضى بأية آلام أثناء العمليات الجراحية ولم تحدث حالات وفاة أثناء إجرائها.

وجه الجراح الاسكتلندي د. ازدايل إيحاءات إلي العقول اللاواعية لجميع مرضاه الذين كانوا في حالة تنويم مغناطيسي، بأن لا تظهر التهاباً أو حالة تعفن. عليك أن تتذكر أن هذا كان قبل ظهور لويس باستير وجوزيف ليستر وآخرين الذين اكتشفوا أصل البكتريا وأسباب الالتهاب الناجمة عن عدم تعقيم الآلات أو الكائنات الحية السامة.

قال الطبيب الهندي إن سبب انخفاض معدل الوفيات وعدم ظهور التهابات للعمليات التي أجراها الجراح الأسكتلندي يرجع بلاشك إلى الإيحاءات التي وجهها الجراح إلى العقول اللاوعية «الباطنة» لمرضاه حيث إنها استجابت إلى هذه الإيحاءات.

إنه ببساطة شيء رائع، عندما تتخيل كيف تسنى لجراح منذ أكثر من مائة وعشرين عاما أن يكتشف قدرات العقل الباطن التي تصنع المعجزات. أليس ذلك يدفعك إلى الخشية من الله عندما تتوقف وتفكر في القوى الفائقة لعقلك الباطن؟

تفكر في نفاذ بصيرة عقلك الباطن الخارجة عن نطاق الأدراك الحسي العادي مثل قدرته على الاستبصار «رؤية ما هو وراء نطاق البصر» واستقلاليته في الزمان والمكان وقدرته على تحررك من الآلام والمعاناة والحصول على الحلول لكل مشاكلك. كل هذه الأشياء والكثير منها يكشف لك إن هناك قدرة وذكاء داخلك تخرج عن نطاق فكرك والتي تجعلك تعجب من كل هذه المعجزات. كل هذه الخبرات تجعلك تبتهج وتؤمن بقدرات عقلك الباطن على صنع المعجزات.

عقلك الباطن هو كتاب حياتك

أيما كانت الأفكار والمعتقدات والنظريات والمبادئ التي تكتبها والتي تترك انطباعات أو تأثيرات في عقلك الباطن، فإنك سوف تمارس تجربتها ويكون لها دلائل ظاهرة من خلال الأحداث والظروف المحيطة بك. فما تكتبه في داخلك سوف تجربه وتمارسه في الخارج. إن لديك جانبين لحياتك ظاهر وغير ظاهر ومرئي وغير مرئي وفكرة وإظهارها. يستقبل مخك الفكرة التي القيت بها إليه والمخ هو العضو الواعي لعقلك المفكر. عندما يقبل عقلك الواعي الفكرة تماما ثم تُرسل إلى «الضفيرة الشمسية» وهي مخ العقل حيث تنضج ثم تشق طريقها خارج العقل من خلال ممارستك لها عمليا.

ومثلما تم توضيحه سابقا، فإن عقلك الباطن لا يستطيع أن يجادل لأنه ينفذ ما تطلبه منه فقط وما تكتب به إليه. إنه يقبل حكمك أو النتائج النهائية التي يتوصل إليها عقلك الواعي ولهذا السبب، فإنك تكتب دائما كتاب حياتك، لأن أفكارك تصبح هي تجاربك. ويقول كاتب المقالات الأمريكي رالف الدو أميرسون «الإنسان هو ما يفكر فيه طوال النهار».

ما ينطبع في عقلك الباطن يُعبّر عنه في الظاهر

قال وليم جيمس عالم النفس الأمريكي : إن القوة التي تحرك العالم كامنة في عقلك الباطن. إن عقلك الباطن يتسم بذكاء لا محدود وحكمة لا حدود لها. وإنه يتغذى على ينابيع خفية ويسمى قانون الحياة. وأي شيء يترك انطباعًا على عقلك الباطن، فإن الأخير سيبذل جهودا جبارة لتحقيق هذا الانطباع في الواقع العملي ولذا يتعين عليك أن تطبع أفكارا صحيحة وبناءة.

هناك حالة تشوش في العالم لأن الناس لا يفهمون التفاعل والتداخل بين العقل الباطن والعقل الواعي. وهما عندما يعملان معا باتفاق وانسجام وسلام وبتزامن وقتي سوف تحصل على السعادة والسلام والبهجة ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما يعمل كل من عقلك الواعي والباطن بانسجام وهدوء. إن السر في داخلك ثم يظهر في خارجك. وبكلمات أخرى ، إنّ الشيء الذي يترك انطباعات في عقلك الباطن فإنه يتم التعبير عنها واقعياً، وكل شيء تشعر أنه صادق فإنه يظهر في تجاربك والأحداث والأحوال المحيطة بك. إن الحركة والشعور يجب أن يكونا متوازنين. مثلما

في السماء (عقلك الخاص بك) فإن على الأرض (جسدك وبيئتك) وهذا هو قانون الحياة.

إنك سوف تكتشف في كل جزء من الطبيعة المحيطة بك قانون الفعل ورد الفعل. وهذان يجب أن يكونا متوازنين عندئذ سيكون هناك انسجام واتزان.

إنك وفي هذا الكتاب لكي تدع مبدأ الحياة يتدفق من خلالك بانسجامية وايقاعية. والداخل والخارج يجب أن يكونا متساويين والتعبير والانطباع يجب أن يكونا متساويين أيضا. إن كل ما تشعر به من إحباط يرجع إلى رغبة لم تتحقق.

إنك إذا فكرت بطريقة سلبية وهدامة وبشكل رديء فإن هذه الأفكار تولّد مشاعر هدامةً التيَ تجد لها بعد ذلك طريقا إلى الخارج. وتلك المشاعر لكونها ذات طبيعة سلبية فإنها تظهر باستمرار على شكل قرحات معدية ومشاكل قلبية وتوتر وقلق.

ما هي الآن فكرتك وشعورك عن نفسك؟

إن كل جزء فيك يعبر عن تلك الفكرة. فحيويتك وجسدك وحالتك المالية والأصدقاء والحالة الاجتماعية، يمثل كل هذا انعكاساً لفكرتك عن نفسك وهذا هو المعني الحقيقي لما يُطبَع في عقلك الباطن والذي يتم التعبير عنه في جميع مراحل حياتك.

إننا نسبب ضررا لأنفسنا بتلك الأفكار السلبية التي نضمرها. كم عدد المرات التي أحسست فيها بالألم بسبب غضبك وخوفك وغيرتك والرغبة في

الانتقام وهذه هي السموم التي تدخل عقلك الباطن. إنك لم تولد بهذه الاتجاهات السلبية عليك أن تغذي عقلك الباطن بأفكار بناءة ومشجعة والتي بها سوف تتخلص من أنماط التفكير السلبي الكامن داخلك. وباستمرارك فعل هذا، فإن الماضي كله سوف يزول ولن يعد هناك ما تتذكره.

عقلك الباطن يشفي سرطان الجلد

إن الشفاء الذاتي سوف يظل أكبر دليل إقناع علي قوة الشفاء لدى عقلك الباطن. منذ أكثر من أربعين عاما نجحت في التخلص من ورم خبيث أصاب الجلد من خلال الصلاة فقد فشل العلاج الطبي في الحد من انتشار الورم الذي أخذت حالته تسوء بشكل مضطرب. إن وجود هذا الشفاء اللامحدود في داخلي يقوم الآن بتحويل كل ذرة من كياني لكي أصبح في أتم الصحة والعافية.

إنني أحمد الله على الشفاء الذي يحدث لي الآن أنه عمل رائع وبديع ما يقوم به عقلك الباطن.

إنني أديت الصلاة ثلاث مرات يوميا وكل مرة لمدة خمس دقائق ومكررا الدعاء في كل مرة. وفي غضون ثلاثة أشهر أصبح جلدي في تمام الصحة.

وكما يتبين لك، فإن كل ما فعلته هو إرسال أنماط من التفكير المفعم بالحياة والجمال والكمال إلي عقلي الباطن وبتلك الوسيلة، فإنني طمست الخيالات السلبية وأنماط التفكير الكامنة في عقلي الباطن والتي كانت السبب وراء كل مشاكلي. لا يظهر شيئا على جسدك إلا إذا كان هناك تفكير

ذهني متساو أولا في عقلك. وعندما تغير عقلك باعطائه جرعة متواصلة من التفكير الإيجابي فإنك بالتالي تغير جسدك. وهذه هي قاعدة الشفاء.

كيف يسيطر عقلك الباطن على كل وظائف جسدك؟

بينما تكون مستيقظا أو تغط في نوم عميق، فإن عقلك الباطن الذي يؤدي عملا لا يكل منه ولا يتوقف، يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسدك بدون أية مساعدة من عقلك الواعي. علي سبيل المثال: في أثناء نومك يستمر قلبك في عمله بشكل إيقاعي، وأذناك لا تتوقفان وتستمر عملية الشهيق والزفير، و يحمل الدم الهواء النقي على نفس المنوال الذي تتم به عندما تكون مستيقظا ويتحكم عقلك الباطن في عمليات الهضم والإفرازات الجسدية بالأضافة إلى العمليات الأخرى الغامضة في جسدك. يستمر شعر وجهك في النمو خلال نومك أو استيقاظك. ويقول لنا العلماء أن الجلد يقوم بأفراز كميات من العرق خلال النوم أكثر من فترة الاستيقاظ وتستمر عيناك وأذناك في حالة نشاط خلال النوم. مثلا، حصل الكثير من العلماء الكبار على إجابات لمشاكل محيرة أثناء نومهم فإنهم رأوا الإجابات في الحلم.

في أحيان كثيرة، يتدخل عقلك الواعي في الإيقاع الطبيعي للقلب والرئتين وعمل المعدة والأمعاء وذلك من خلال التفكير القلق والمضطرب وبواسطة الخوف والإحباط.

ويتدخل هذا النمط من التفكير في انسجام الأداء لوظيفة عقلك الباطن. وعندما يحدث اضطرابا نغميا فإن أفضل إجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء في الوقت الذي تستمر فيه دوران عجلة تفكيرك.

تحدث إلي عقلك الباطن وأخبره أن يضطلع بمسئولية التنظيم بطريقة هادئة بها انسجام. وفي تلك الحالة سوف تجد أن جميع وظائف جسدك تعود إلى طبيعتها. تأكد إنك تتحدث إلى عقلك الباطن بصيغة المسئول وبالأقناع، وسوف تجد أنه يستجيب لأمرك.

يسعى عقلك الباطن للحفاظ على حياتك ويستعيد لك صحتك مهما كانت التكاليف. إنه يعطيك القدرة على حب أطفالك وهذا الحب الذى يظهر رغبة غريزية في الحفاظ على الحياة. دعنا نفترض إنك تناولت طعاما فاسدا بالصدفة فإن عقلك الباطن سيجعلك تتقيأه وإذا تناولت من غير قصد بعض السم فإن قوى عقلك الباطن ستقوم بتحييد أثره إنك إذا وثقت تماما في قدرة عقلك الباطن المدهشة، فإنك تستعيد صحتك تماما.

كيف تجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك؟

إن أول شيء يتعين عليك أن تدركه وتستوعبه هو أن عقلك الباطن في حالة عمل دائم. إنه نشط ليلا ونهارا سواء أصدرت إليه أوامر بالعمل أم لم تصدر.

إن عقلك الباطن هو عامل البناء لجسدك ولكنك لا تستطيع أن تفهم بوعي أو تسمع هذه العملية الداخلية التي تتم بصمت. فعملك يكون بواسطة عقلك الواعي مشغولا بتوقع الأفضل وتأكد أن الأفكار التي تراودك بشكل معتاد تقوم على كل ما هو محبب وصادق وعادل وحسن. أبدأ من الآن في الاهتمام بعقلك الباطن وأنت تعلم بقلبك وروحك أن عقلك الباطن دائما يعبر، ويظهر، ويفرز كل شيء وفقا لتفكيرك المعتاد.

تذكر أنه مثلما تأخذ المياه شكل الأنبوب لكي تتدفق خلاله، فإن مبدأ الحياة فيك يتدفق خلالك وفقا لطبيعة أفكارك. وتأكد أن الشفاء الكامن في عقلك الباطن يتدفق خلالك بشكل منسجم وبهدوء وسلام ووفرة. اعتقد في عقلك الباطن إنه الذكاء المفعم بالحياة والصحبة المحببة على الطريق. وآمن بشدة أنه باستمرار يتدفق خلالك ليعطيك الحيوية والنشاط والإلهام والرفاهية، وأنه سوف يتسجيب بنفس الطريقة التي تعتقد بها.

قاعدة الشفاء للعقل الباطن تعيد بناء العصب البصري المضمور

هناك الحالة المشهورة والموثقة والمسجلة في أرشيف الإدارة الطبية بمنطقة لوردز الفَرنسية وهي حالة السيدة بييري التي أصيبت بالعمى بعدما ضمرت الأعصاب البصرية وأصبحت عديمة الجدوى ثم قامت تلك السيدة بزيارة الإدارة الطبية في لوردز وحققت ما وصف في وقته بأنها معجزة الشفاء. وقد كتبت صحفية شابة فرنسية بإحدى المجلات عن هذا الموضوع عام ١٩٥٥ فقالت: «استطاعت تلك السيدة التي أصيب العصب البصري لديها، بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق واستعاد العصب البصري عمله وفائدته كما أقر بذلك العديد من الأطباء بعد فحصها عدة مرات وبعد مرور شهر وخلال إعادة فحص عين تلك السيدة وجد أن آلية الرؤية لديها عادت إلى طبيعتها ولكن وكما أشار الفحص الطبي فإن السيدة في البداية كانت تري بـ «عينين لا حياة فيهما».

لقد قمت شخصيا بزيارات عديدة إلي منطقة لوردز الطبية حيث شاهدت أيضا بعض حالات الشفاء وبالطبع كما سأوضح خلال الفصل القادم، ليس هناك شك أن الشفاء يحدث في العديد من الأماكن في العالم.

وفيما يخص حالة مدام بيري التي استعادت الرؤية، فإن عقلها الباطن استجاب للاعتقاد الذي بداخلها. إن مبدأ الشفاء الكامن في إرادتها وعقلها الباطن استجاب لطبيعة تفكيرها. والمعتقد هو فكرة في العقل الباطن ويعني قبول شيء ما كحقيقة وصدق. والفكرة أنجزت نفسها بنفسها بشكل آلي. وكان لدى السيدة بيري الثقة العظيمة بنفسها وأمتلأ قلبها بالإيمان بأنها ستشفي. ووفقا لهذا الأعتقاد استجاب عقلها الباطن وأطلق سراح جميع قوى الشفاء الكامنة في داخلها. استطاع العقل الباطن ان يعيد الحياة للعصب البصري المضمور لديها.

كيف تنقل فكرة الصحة الكامنة إلى عقلك الباطن؟

أخبرني أحد المسئولين في جوهانسبرج وهو يشغل منصب وزير بالطريقة التي استخدمها لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى عقله الباطن. فقد أصيب هذا الرجل بسرطان الرئة. وكانت التقنية التى أتبعها كما وصفها لي في رسالة بخط يده كالتالي: «خلال مرات عديدة من اليوم كنت أتاكد أنني في حالة استرخاء ذهني وجسدي تام، رسغ القدم مسترخ وقلبي ورئتاي مسترخيتان ورأسي مسترخية وكل كياني مسترخ وبعد خمس دقائق أصبح في حالة نعاس ثم عندئذ أؤكد على الحقيقة التالية (فكرة الصحة الكاملة تملأ عقلي الباطن الآن، والعقل الباطن يعمل بكامل قوته وفقا لهذه الفكرة)

هذا المسئول حصل على الشفاء بشكل رائع. تلك وسيلة بسيطة وسهلة لنقل فكرة الصحة الكاملة إلي عقلك الباطن».

وهناك وسيلة أخرى لنقل فكرة الصحة الكاملة إلي عقلك الباطن من خلال التخيل العلمي أو المنظم. أخبرت رجلاً كان يعاني من شلل حركي أن يتخيل صورة حية عن نفسه وهو يتجول في مكتبه، يلمس المكتب ويرد على الهاتف ويفعل كل الأشياء التي اعتاد أن يفعلها وهو صحيح الجسد. وشرحت له أن هذه الفكرة والصورة الذهنية للصحة الكاملة قد قبلها عقله الباطن. وعاش هذا الرجل الدور وفعلا شعر وتخيل أنه عاد إلى مكتبه. وعرف أنه يعطي عقله الباطن شيئا محددا للعمل على تحقيقه. وكان عقله الباطن هو الفيلم الذي طبعت عليه هذه الصورة الذهنية. وذات يوم بعد عدة أسابيع مارس فيها هذه الصورة الذهنية في خياله بشكل مستمر، دق الهاتف على غير موعد ولم يكن يوجد أحد، لا الممرضة ولا زوجته، وظل الهاتف يدق وكان على مسافة ١٢ قدماً ومع ذلك تمكن الرجل من الرد على الهاتف. في تلك اللحظة كان قد شفي من حالة الشلل الحركي. إن قوة الشفاء الكامنة في عقله الباطن استجابت للصورة الذهنية التي تخيلها ومارسها لفترة من الوقت وبالتالي تحقق الشفاء.

لقد كان لدى هذا الرجل عقبة ذهنية منعت الموجات الصادرة من المخ من الوصول إلى ساقيه، وبناء على ذلك قال الرجل إنه لا يستطيع السير. وعندما حول تركيز الانتباه إلى قوة الشفاء الكامنة داخله، تدفقت تلك القوة من خلال بؤرة تركيزه لتعطيه القدرة على السير.

أيًا كان الشيء الذي تطلبه في صلاتك مؤمنا في إمكانية تحققه، سوف تحصل عليه.

أفكار تستحق التذكر

١ – إن عقلك الباطن يسيطر ويتحكم في جميع العمليات الحيوية في جسدك ويعرف الإجابة على كل المشاكل.

٢ – قبل توجهك إلى النوم، أبلغ عقلك الباطن بطلب محدد وأثبت لنفسك قدرته على صنع المعجزات.

٣ – أياً كان الشيء الذي يترك انطباعا في عقلك الباطن فإنه يظهر على شاشة الأحداث والتجارب التي تمر بك. ولذا فإنه يتعين عليك مراقبة كل الأفكار التي تدخل عقلك الواعي بعناية.

٤ – الفعل ورد الفعل قانون كوني. إن فكرتك هي الفعل واستجابة عقلك الباطن لها هو رد الفعل. عليك بمراقبة أفكارك.

٥ – يرجع سبب الإحباط إلى عدم تحقق الرغبات، فإذا وضعت العقبات والصعاب والتأخيرات، فإن عقلك الباطن سوف يستجيب وفقا لذلك كله. إنك تعوق تدفق الخير الذي لديك.

٦ – مبدأ الحياة سوف يتدفق خلالك بإيقاعية وانسجام إذا أكدت بوعي «إنني أؤمن بأن قوة عقلي الباطن التي أعطتني هذه الرغبة ينجزها الآن من خلالي» وهذا يقضي على كل النزاعات والصراعات.

٧ - إنك تستطيع التدخل في الإيقاع الطبيعي لقلبك ورئتيك وأعضاء جسدك الأخرى من خلال القلق والتوتر والخوف. عليك أن تغذي عقلك الباطن بأفكار الانسجام والسلام والصحة وعندئذ ستصبح كافة وظائف جسدك تعمل بشكل طبيعي مرة أخرى.

٨ - اجعل عقلك الواعي مشغولا دائما في توقع الأفضل وبالتالي ينسخ عقلك الباطن بصدق وأمانة تفكيرك المعتاد.

٩ - تخيل النهاية السعيدة أو الحل لمشكلتك، أشعر بحركة الإنجاز وأن ما تتخيله وتشعره، سيقبله عقلك الباطن ويشرع في إحداثه.

الفصل الرابع

دور العقل في الشفاء

خلال العصور القديمة

منذ فجر التاريخ وعلى مر كل العصور ، اعتقد الناس في كل الأمم وبشكل غريزي أن في مكان ما هناك تقبع قوة شفاء تعيد وظائف الجسم إلى طبيعتها . وهم يعتقدون أن هذه القوة الغريبة يمكن إحداثها تحت ظروف معينة ويتبعها عندئذ تسكُين آلام الإنسان . وتاريخ كل الأمم يقدم شهادته التي تعطي هذا الاعتقاد .

في العصور الأولى من تاريخ البشرية قيل إن رجال الدين في كل الأمم كانوا هم المسيطرون على القوة المؤثرة بشكل خفي على الناس سواء من جانب الخير أو الشر وتلك القوة تشتمل على الشفاء من المرض . وكان هناك افتراض أن الشفاء من المرض مستمد من الله عن طريقهم ، وأن الإجراءات وعمليات الشفاء تختلف من مكان لآخر في العالم وأنها أخذت شكل التوسل والتضرع إلى الله من خلال الاحتفالات الدينية المختلفة الأشكال .

على سبيل المثال ، في الأديان التي كانت سائدة في العصور القديمة كان المريض يُعطى عقاقير ويخضع لإيحاءات التنويم المغناطيسي قبيل النوم ويخبره رجال الدين أن الشفاء سيتحقق خلال نومه . ومن الواضح أن كل هذا هو عمل الإيحاءات القوية إلى العقل الباطن . وبشكل واقعي وفعلي في كل عمليات الشفاء تلك، كان العقل الباطن هو الذي استخرج قوة الشفاء الكامنة داخل الشخص . وفي كل العصور حقق المعالجون الذين يستخدمون هذه الطرق نتائج ملحوظة في حالات فشلت فيها المهارة الطبية المرخص بها. وهذا يدفعك إلى التفكير والتساؤل : كيف لهؤلاء المعالجين في أنحاء العالم إحداث تأثير لعلاجاتهم . والتفسير لهذه الشفاءات يكمن في الاعتقاد الأعمى للشخص المريض وهذا الاعتقاد أطلق قوة الشفاء الساكنة في العقل الباطن . وأغلب العلاجات والطرق المستخدمة كانت إلى حد ما غريبة وخيالية والتي تشعل خيال المرضى مما يؤدي إلى إيقاظ حالة انفعالية داخله. وهذه الحالة الذهنية يسرت الإيحاء بالصحة والتي قبلها العقل الواعي والعقل الباطن للمريض . وسوف يتم إلقاء مزيد من الضوء على هذه النقطة في الفصل القادم .

أي الأشياء التي ترغبها . ضع في اعتقادك وإيمانك عندما تصلي أنك ستحصل عليها . وسوف تحصل عليها

يخبرنا كاتب هذه الكلمة أنه يجب أن نعتقد ونقبل كشيء صادق حقيقة أن رغبتنا قد أنجزت بالفعل وتحققت وأن إدراك ذلك سيكون طريقك في المستقبل .

إن نجاح هذه الوسيلة يعتمد على الإيمان الراسخ والواثق بأن الخاطرة والفكرة والصورة هي حقيقة فعلية في العقل ولكي يكون لأي شيء وجود جوهري في مملكة العقل يتعين الاعتقاد في وجود هذا الشيء فعليا هناك .

وفي كلمات موجزة ، إليك توجيه محدد ومختصر في مسألة استغلال القوى المبدعة من خلال ترك انطباع أو أثر على العقل الباطن لشيء معين ترغب فيه أو تتمنى تحقيقه . إن فكرتك أو خاطرتك وخطتك أو هدفك هي شيء واقعي ومحسوس في مستواه مثل يدك أو قلبك . إنك عندما تضع بذرة (مفهوم) في العقل ثم تتركها في سلام ، فإنها سوف تثمر .

إن الإيمان بالشيء هو الركيزة الأساسية لتحقيقه ، فإنك إذا زرعت أنواعا معينة من البذور في الأرض ، ولديك الإيمان، فإنها سوف تنمو حسب أنواعها . هذه هي طريقة نمو البذور ، والثقة في قوانين النمو والزراعة ، فأنت تعرف أن البذور ستنمو وفقا لنوعها . فالإيمان بحدوث الشيء هي طريقة للتفكير واتجاه للعقل ، وثقة داخلية . وبمعرفتك أن الفكرة التي قبلها كليةً عقلك الواعي سوف تتجسد في عقلك الباطن ثم يبرهنها ويظهرها . فالإيمان هو إلى حد ما التسليم والرضا كشيء صادق وحقيقي ما يرفضه عقلك وحواسك . وأقصد بذلك هو أنك توصد الباب في وجه عقلك الواعي الذي يتسم بأنه يحلل ويمنطق ويفكر وأن تختص اتجاهاً يعتمد كلية على القوة الداخلية لعقلك الباطن .

ولكي أوضح أكثر قوة الخيال والإيمان الأعمى ، سأروي قصة أحد أقاربي الذي أصيب بمرض السل . فقد تمكن المرض تماما من رئتيه وقرر

ابن هذا الرجل أن يعالجه ، وحضر هذا الابن إلى والده في المنطقة التي يعيش فيها باستراليا وأخبره أن يعتقد اعتقاداً أعمى ويضع في مخيلته أن المرض الذي يعاني منه بين يديه وهو يقضي عليه ويدمره ، إن الخيال مع الإيمان القوي أطلقا قوة الشفاء التي وصلت إلى صدره حيث يعيش المرض. ثم أثبتت التحليلات أن المرض قُضي عليه . إن التوقع الصادق للشفاء الكامل وقوة خيال المريض تضامنا مع الإيمان ليتحقق الشفاء . وقد ظل هذا الرجل على قيد الحياة حتى بلغ ٨٩ عاما من عمره .

قاعدة واحدة عامة للشفاء

هناك حقيقة معروفة جيدا ، وهي أن كل المدارس العلاجية توصلت إلى علاجات تتسم بأنها ذات طريقة مدهشة . والنتيجة الواضحة التي يتوصل إليها عقلك هيَ وجُود قاعدة واضحة مشتركة بين هذه المدارس ، وأعني ، العقل الباطن وعملية الشفاء الواحدة هي الإيمان .

سيتم وضع الحقائق الأساسية التالية في ترتيب يسهل على عقلك استدعاءها مرة أخرى .

أولا : إنك تمتلك وظائف عقلية والتي مُيزت وحُددت من خلال مهمتي العقل الواعي والعقل الباطن .

ثانيا : إن عقلك الباطن خاضع بشكل ثابت لقوة الإيحاء وعلاوة على ذلك، فإن لعقلك الباطن سيطرة كاملة علي وظائف وأحاسيس وأحوال جسدك .

إنني أجازف بالاعتقاد أن جميع قراء هذا الكتاب على الإطلاع على حقيقة أن أعراض أي مرض يمكن أن تظهر على أي شخص في حالة تنويم مغناطيسي بواسطة الإيحاء . مثلا ، شخص في حالة تنويم مغناطيسي يستطيع أن يصل بجسده إلى درجة حرارة عالية أو تصيبه قشعريرة برد شديد وذلك وفقا لطبيعة الإيحاء الموجه إليه من الشخص الذي يمارس عملية التنويم . ومن خلال التجربة تستطيع أن توجه إيحاء إلى الشخص المصاب بالشلل ولا يستطيع السير ومن خلال صورة توضيحية : أمسك كوباً من الماء البارد وهو تحت أنف الشخص المنَوم مغناطيسيا وأخبره « هذا الكوب مليء بالفلفل ، ورائحته تفوح » ويسرع هذا الشخص في العطس . ماذا تعتقد السبب الذي جعله يعطس الماء أم الإيحاء ؟

إذا كان هناك شخص مصاب بحساسية من أنواع معينة من العطور ، وبإمكانك أن تضع زجاجة فارغة أمام أنفه وهو في حالة تنويم مغناطيسي وتخبره بأن بها هذا العطر فإنه في تلك الحالة، سيتصور الأعراض المعتادة للحساسية ، وهذا يشير إلى أن سبب المرض يكمن في العقل، والشفاء من المرض يمكن أن يحدث أيضا عقليا .

إنك تدرك أن الشفاءات غير العادية واللافتة للنظر تحدث من خلال المعالجة بتقويم العظام والمعالجة عن طريق تقويم العمود الفقري باليد والمعالجات الطبيعية بالإضافة إلى المعالجات الروحانية في أنحاء العالم . ولكن من الواضح أن جميع هذه الشفاءات تتم من خلال العقل الباطن – إنه المعالج الوحيد الموجود .

لاحظ كيف أن العقل الباطن يشفي جرحاً في وجهك حدث خلال حلاقة ذقنك . إنه يعرف جيدا كيف يفعل ذلك . الطبيب يُضمد الجرح وهو يقول «الطبيعة ستشفيه» وكلمة الطبيعة تشير إلي قانون الطبيعة ، قانون العقل الباطن أو حفظ الذات والتي هي وظيفة العقل الباطن . إن غريزة حفظ الذات هي القانون الأول للطبيعة وأقوى غرائزك هي الإيحاء الذاتي الذي يتسم بأنه أكثر فاعلية .

نظريات مختلفة إلى حد بعيد

قد يكون من غير المفيد مناقشة إلى أي مدىً كبير تقدمت النظريات العديدة من خلال الطوائف الدينية المختلفة وجماعات العلاج بواسطة التضرع والصلاة . وهناك عدد كبير ممن يدعون أن نظريتهم هي الصحيحة لأنها هي التي تحقق النتائج المطلوبة . وهذا غير صحيح كما شرحت في هذا الفصل . إنك على علم بأن هناك أنواعاً من الشفاء . اكتشف طبيب نمساوي يدعى فرانز أنتون ميسمر كان يعمل في باريس أنه من خلال وضع المغناطيس على الجسد المريض فإنه يشفى من المرض بشكل اعجازي . وقام نفس الطبيب بعلاجاته باستخدام قطع من الزجاج والمعدن المختلفة . ولم يستمر هذا الطبيب في استخدام هذا الشكل من العلاج . وزعم أن علاجاته ترجع إلى « التنويم المغناطيسي » ووضع نظرية أن جوهر المادة ينتقل من المعالج إلى المريض . وطريقة هذا الطبيب في علاج الأمراض منذ ذلك الحين هي استخدام التنويم المغناطيسي والتي سميت في عصره «بالمسمرية». وقال أطباء آخرون أن علاجاته تعتمد على الإيحاء ولا شيء

أخر . كل هذه المجموعات مثل أطباء النفس وعلماء النفس والأطباء البشريون والمعالجون بالطرق الأخرى يستخدمون القوة الشاملة الكامنة في العقل الباطن . وكل مجموعة تزعم أن الشفاءات ترجع إلى نظريتها الخاصة بها . إن عملية الشفاء التام محددة وإيجابية ولها اتجاه عقلي واتجاه داخلي أو طريقة تفكر تسمى الإيمان . إن الشفاء يرجع إلى التوقع الواثق الذي يقوم بدور الإيحاء القوي للعقل الباطن لاطلاق قوة الشفاء الكامنة داخله . إن شخصاً ما لا يعالج بقوى مختلفة عن شخص أخر ، إنه قد يكون لديه حقيقة نظريته الخاصه به أو طريقته . هناك عملية واحدة فقط للشفاء وأعني بها الإيمان .

هناك قوى واحدة للشفاء اسمها ، عقلك الباطن ، اختر النظرية والطريقة التي تفضلها . كُن مطمئنا ، إذا أصبح لديك الإيمان والثقة فإنك سوف تحصل على النتائج .

نظريات وآراء باراسلوس

كان فيليب باراسلوس طبيباً سويسرياً مشهوراً وكان يعمل في الكيمياء القديمة ، عاش من ١٤٩٣ إلى ١٥٤١ ، وكان من أعظم المعالجين في عصره. وهو الذي أعلن ما يقال عنه الآن حقيقة علمية عندما قال الكلمات التالية «سواء كان الباعث والدافع لإيمانك حقيقي أو مزيف ، فإنك بالرغم من ذلك لن تحصل على نفس التأثيرات ، فالإيمان يحقق المعجزات وسواء كان هذا الإيمان صادقا أم مزيفاً ، فإنه دائما يحدث نفس المعجزات .

إن أفكار باراسلوس ظهرت في القرن السادس عشر على يد بيترو بومبنازي وهو فيلسوف إيطالي ومعاصر لباراسلوس وهو الذي قال « إنه

يمكن لنا أن نتخيل ونفهم بسهولة الآثار والنتائج العجيبة التي تحدثها الثقة والتخيل، خاصة عندما تكون كلتا الصفتين متبادلتين بين الشخص الخاضع أو التابع والشخص الذي يتسبب في إحداثها. إن المعالجات التي تنسب إلى تأثير معتقدات بالية أو آثار قديمة ما هي إلا نتيجة للثقة والتخيل تجاه هذه المعالجات.

إنك إذا اعتقدت في قوة الشفاء الكامنة في نوع معين من الماء، فإنك تحصل على النتائج بسبب قوة الافتراض والإيحاء الذي دخل عقلك الباطن، فإنه هو الذي ينفذ عملية الشفاء.

تجارب برنيم

كان هيبولت برنيم أستاذاً في الطب بجامعة نيس بفرنسا في الفترة من ١٩١٠ - ١٩١٩، وهو من مؤيدي حقيقة أن إيحاء الطبيب إلى المريض يمارس من خلال العقل الباطن.

وفي كتابه الشفاء الإيحائي حكى هيبولت قصة رجل كان مصابا بشلل في اللسان والذي لم يقع معه أي شكل من أشكال العلاج. وقد قال له طبيبه: إنه معه آلة جديدة والتي يمكن أن تعالجه، ووضع ترمومتر جيب في فم المريض. وتخيل المريض أن هذا الترمومتر هو الآلة التي ستنقذه، وفي خلال لحظات انطلقت صرخة فرح بعدما تحرك لسانه مرة أخرى.

ويستطرد أستاذ الطب برنيم في سرد المزيد من الحالات التي شُفيت بمعجزة. قال: «حضرت إليَّ فتاة صغيرة وهي تعاني من فقد تام للقدرة

على الحديث لمدة أربعة أسابيع تقريبا ، وبعد التأكد من التشخيص أخبرت طلبتي أن حالة فقد القدرة على الحديث تحدث أحيانا ، ثم أرسلت في طلب أدوات التأثير ، (وهي التي تحدث تأثيرا كهربائيا ومغناطيسيا على أجسام أخرى دون اتصال مباشر) ومررت بيدي فوق الحنجرة وحركتها قليلا وقلت : « الآن، تستطيعين التحدث بصوت عال » ، وفي لحظة جعلتها ترى حرف «أ» ثم حرف « ب » ثم اسم « ماريا » ، واستمرت في التحدث بوضوح وقد اختفى فقد الصوت .

هنا ، يظهر برنيم قوة الثقة والتوقع لدى المريضة التي تُحدث إيحاءً قوياً في العقل الباطن .

نزع نتوء أو نقطة بواسطة الإيحاء

يقول الطبيب برنيم أنه تمكن من نزع نتوء أو نقطة من خلف عنق مريض بوضع طابع بريدي عليها وتوجيه إيحاء إلى المريض أن الطابع هو لزقة طبية. وقد أثبتت ذلك التجارب التي قام بها العديد من الأطباء في مناطق عديدة من العالم والتي لم تترك أي شك في أن التغييرات التركيبية هي نتيجة ممكنة للإيحاء الشفوي الموجه إلى المريض .

علّة الندبة الدموية

في كتابه « قانون الظاهرة النفسية » يقرر هودسون أن النزيف والجرح الدموي من المحتمل أن يحدث لأشخاص محددين بواسطة وسائل الإيحاء .

وضع د . أم بورو شخصاً خاضعاً للبحث والدراسة في حالة شخص سائر وهو نائم ووجه إليه الإيحاء التالي : في الساعة الرابعة بعد الظهر

سوف تحضر إلى غرفة مكتبي وتجلس على الكرسي وتضع كلتا ذراعيك فوق صدرك وسيبدأ أنفك ينزف » وفي الوقت المحدد ، فعل هذا الشخص ما تم الإيحاء به إليه . وعندئذ نزلت بعض نقاط الدم من فتحة الأنف اليسرى .

وفي حالة أخرى قام نفس الباحث برسم اسم المريض على ساعديه بآلة معينة ، ثم عندما كان المريض في حالة الشخص السائر وهو نائم ، قال له : « في الساعة الرابعة بعد الظهر ، ستذهب كي تنام ، وسوف تنزف ذراعاك على طول خطوط اسمك التي رسمتها ، وعندئذ سيبدو اسمك مكتوبا على ذراعيك بحروف من دم ».

ثم ، وُضع المريض تحت الملاحظة وشوهد في الساعة الرابعة وهو مستغرق في النوم . وعلى الذراع اليسرى برزت الحروف بشكل واضح وفي أماكن عديدة مّن الذراع كانت هناك قطرات دم . وبعد ثلاثة شهور مازالت الحروف مرئية على الرغم أنها أصبحت باهتة .

وتبين هذه الحقائق صحة الافتراضين الأساسيين اللذين تم إقرارهما مسبقا وهما : انقيادية العقل الباطن بشكل ثابت لقوة الإيحاء والسيطرة الكاملة التي يمارسها العقل الباطن على الوظائف والأحاسيس وأحوال الجسد .

إن كل الظواهر السابقة تُعبر بصورة حية عن أحوال غير طبيعية أحدثها الإيحاء وهي دليل حاسم على أن ما يصل من تفكير واعتقاد إلى عقل الإنسان الباطن هو ما يظهر في سلوكه وتصرفاته .

مراجعة عامة لنقاط الشفاء

١ - ذكر نفسك دائما أن قوة الشفاء تكمن في عقلك الباطن

٢ - اعلم أن الإيمان يشبه البذرة المزروعة في الأرض ، فإنها تنمو وفقا لنوعها . عليك أن تزرع الفكرة « البذرة » في عقلك واسقها وسمدها بالتوقع وسوف تظهر وتخرج إلى حيز الوجود

٣ - إن الفكرة التي لديك عن تأليف كتاب أو اختراع جديد هي شيء واقعي في عقلك . وهذا ما يدعوك أن تعتقد أنك تمتلكها الآن فعليك أن تؤمن بواقعية وحقيقة فكرتك أو خطتك أو اختراعك ، وطبقا لما تفعل سوف تظهر دلائله

٤ - في دعائك وتضرعك وصلاتك من أجل الآخرين ، اعلم أن ضميرك الذي يعرف الجمال والكمال يستطيع أن يغير الأنماط السلبية في العقل الباطن لدى الآخرين ويحقق في ذلك نتائج باهرة .

٥ - إن الشفاءات التي تمثل معجزات ترجع إلى الإيمان الصادق والثقة العمياء التي تعمل في عقلك الباطن وتطلق العنان لقوة الشفاء .

٦ - إن كل الأمراض تنشأ في العقل ولا يظهر شيء على الجسم إذا لم يوجد نمط أو شكل عقلي يتوافق معها .

٧ - إن أعراض أي مرض تقريبا يمكن إحداثها فيك بواسطة إيحاء التنويم المغناطيسي . وهذا يبين لك قوة وسلطة فكرتك

٨ - هناك عملية واحدة يتم من خلالها الشفاء ألا وهي الإيمان . وهناك قوة واحدة للشفاء ، وأعني بها عقلك الباطن .

٩ - سواء كان الشيء الذي تؤمن به حقيقيا أو غير ذلك ، فإنك ستحصل على النتائج ، فإن عقلك الباطن يستجيب للفكرة التي في عقلك الواعي. ضع الإيمان والثقة كفكرة في عقلك وسيفي ذلك بالغرض .

الفصل الخامس

دور العقل في الشفاء
في العصور الحديثة

إن كل فرد – بلا ريب – مهتم بالشفاء المتعلق بشؤون الجسد ، ومهتم أيضا بالشؤون الإنسانية . ما هو ذلك الشفاء ؟ وأين هي تلك قوة الشفاء ؟ هذه هي الأسئلة التي يطرحها كل فرد . والإجابة هي أن قوة الشفاء التي نتكلم عنها موجودة في العقل الباطن لكل شخص ، وتغير التفكير العقلي من جانب الشخص المريض يطلق كوامن قوة الشفاء .

ليس هناك ممارس في علوم الدين أو العقل ، ولا عالم نفس ولا طبيب نفسي أو طبيب بشري شفى مريض مطلقا . هناك قول قديم وهو : « إن الطبيب يُضمد الجرح ولكن الله يشفيه » . فالعالم النفساني أو الطبيب النفسي يشرع في إزالة العقبات العقلية لدى المريض ، لكي تنطلق قاعدة الشفاء وتخرج من أكنانها لتعمل على استرجاع صحة المريض . وبطريقة مماثلة ، يزيل الجرّاح العائق المادي ليمكن تيارات الشفاء لتعود للعمل بشكل

طبيعي . وليس هناك طبيب بشري أو جراح أو ممارس للعلم العقلي يزعم أنه هو الذي أشفى المريض، تحمل قوة الشفاء الواحدة العديد من الأسماء هي : قدرة الله والطبيعة ، والحياة، والذكاء الخلاق وقوة العقل الباطن .

وكما تم التوضيح سبقا ، فإن هناك العديد من الوسائل المختلفة التي تستعمل للتخلص من العوائق العقلية والانفعالية والجسدية التي تمنع تدفق مبدأ شفاء الحياة الذي ينشط وينفخ الحياة في أغلبنا .

يستطيع مبدأ الشفاء الكامن في عقلك الباطن – وسوف يفعل ، إذا تم توجيهه من جانبك أو بواسطة آخرين – أن يُشفي عقلك وجسدك من جميع الأمراض . إن مبدأ الشفاءهذا ، فعال ومؤثر في جميع الأشخاص ، بصرف النظر عن اللون أو الجنس أو الاعتقاد ، فأنت لست في حاجة إلى أن تنتمي لفئة أو معتقد مُعينٍ كي تستخدم وتشارك في قوة الشفاء . إن عقلك الباطن سوف يُشفي الحرق أو الجُرح الذي في يدك حتى وأنت تعتقد ما تشاء من معتقدات .

يقوم المنهج العلاجي العقلي الحديث على حقيقة أن الذكاء المطلق وقوة عقلك الباطن يستجيبان طبقاً لما تعتقده وتؤمن به . فالممارس لعلم العقل أو الوزير يتبع النصيحة الدينية وأعني أن يذهب إلى حجرته أو خلوته ويغلق الباب وهو ما يعني أنه يُهدىء عقله ويسترخي ويفكر في الشفاء المطلق الموجود بداخله . فهو يغلق باب عقله في وجه أية تشتيتات خارجية ، ثم يقوم – بهدوء وثقة – بإصدار أمره أو طلبه إلى عقله الباطن ، وهو يدرك أن ذكاء عقله سوف يستجيب وفقا لاحتياجاته المحددة .

إن أكثر الأشياء روعة أن تعرف القاعدة التالية : تخيل أقصى رغبة واشعر بواقعيتها وحقيقتها ، ثم سوف يستجيب مبدأ الشفاء المطلق لاختيار عقلك الواعي وطلبه ، وهذا هو معنى : صدق أنك بالفعل تسلمت وسوف تتسلم . هذا هو ما يفعله العالم المشتغل بالعلوم العقلية الحديثة عندما يمارس الصلاة العلاجية .

عملية واحدة خاصة بالشفاء

يوجد مبدأ شفاء واحد شامل يؤثر في كل شيء : القطة والكلب ، والشجرة والرياح والأرض ، يؤثر في كل ما هو كائن حي ، وهو مبدأ الحياة الذي يؤثر في الحيوان والنبات والمعدن كقوة طبيعية وكغريزة وكقانون للنمو. والإنسان على وعي كامل بمبدأ الحياة . هذا ، ويستطيع بوعي توجيهه ليُنعم نفسه بوسائل شتى . هناك العديد من الطرق والتقنيات والوسائل المختلفة لاستخدام القوة الشاملة ، ولكن توجد عملية واحدة فقط للشفاء وهي الإيمان والثقة التامة ، وفقا لإيمانك وثقتك تجري الأمور بداخلك .

قانون الاعتقاد

تمثل جميع الأديان أشكالاً عديدة من الاعتقاد ، وتلك المعتقدات تظهر بوسائل مختلفة . فقانون الحياة – في ذاته – هو اعتقاد ، ماذا تعتقد أنت عن نفسك وعن الحياة وعن الكون ؟

إن اعتقادك يجري بداخلك ويتولى تسيير الأمور

إن الاعتقاد هو فكرة في عقلك الواعي ، هذه الفكرة تجعل القوة في عقلك الباطن توزع على جميع مراحل حياتك وفقاً لعاداتك في التفكير . ومن ثمُ ، فإن الاعتقاد في عقلك هو – ببساطة – فكرة كامنة بداخله .

إن من الحمق أن تعتقد في شيء يؤذيك أو يضرك . تذكر أنه ليس الشيء الذي تعتقد فيه هو الذي يؤذيك أو يضرك ، ولكن الاعتقاد نفسه أو الفكرة في عقلك هي التي تسبب النتائج . إن كل تجاربك وأفعالك وكل الأحداث والظروف التي في حياتك هي انعكاس ورد فعل للاعتقاد الذي في عقلك .

العلاج بالصلاة هو العمل المشترك والموجه علميا والذي يقوم به العقل الباطن والعقل الواعي .

يُعد العلاج بالصلاة عملاً متزامناً ومتناغماً ، ويتسم بالذكاء ، تقوم به مستويات العقل الباطن والعقل الواعي ويكون موجها بشكل خاص إلى هدف محدد . في الصلاة العلمية أو العلاج بالصلاة ، يتعين عليك أن تعرف ماذا تفعل ولماذاً تفعله ؟ . فأنت تثق في قانون الشفاء . يوصف أحيانا العلاج بالصلاة بالعلاج العقلي وله اصطلاح علمي آخر وهو الصلاة العلمية.

إنك - في العلاج بالصلاة - تختار بالعقل الواعي فكرة معينة أو صورة عقلية أو خطة لديك رغبة في ممارستها وتجربتها ، وأنك على وعي وإدراك بقدرتك على نقل هذه الفكرة أو الصورة الخيالية الذهنية إلى عقلك الباطن من خلال الإحساس بواقعية وحقيقة الحالة المتخذة أو المفترضة وطالما ظللت على ثقة في طريقتك واتجاهك العقلي ، سيتم الاستجابة لصلاتك . العلاج بالصلاة هو إجراء عقلي محدد من أجل هدف معين ومحدد .

دعنا نفترض أنك قررت أن تعالج صعوبة معينة بواسطة العلاج بالصلاة، فإنك مدرك أن مشكلتك أو مرضك - مهما كان - فإنه نشأ من

الأفكار السلبية التي تتسم بالخوف والتي أُودعت عقلك الباطن ، وأنه إذا كنت – بمقدورك – النجاح في تطهير عقلك من هذه الأفكار ، فإنك ستحصل على الشفاء .

وبناء عليه ، فأنت تعمل بهمة ونشاط بواسطة قدرة الشفاء الموجودة في عقلك الباطن وتذكير نفسك بالقدرة المطلقة لعقلك الباطن والذكاء والقدرة لعلاج كل الظروف المحيطة بك . وبمجرد أن تمعن النظر في هذه الحقائق ، فإن مخاوفك سوف تبدأ في الزوال ، كما أن تذكر هذه الحقائق يصحح أيضا المعتقدات الخاطئة .

إنك توجه الشكر إلى الشفاء ، لأنك تعرف أنه سيحدث ، ثم تجنب عقلك الضيق حتى تشعر أنك بعد فسحة من الوقت مُوجه للصلاة مرة أخرى . في أثناء صلاتك ، ترفض تماماً أن تعطي أية قوة للظروف السلبية أو تسلم ولو للحظة أن الشفاء لن يحدث ، وهذا الموقف من عقلك يُحدث الإيحاء المنسجم لعقلك الباطن وعقلك الواعي ، والذي بدوره يطلق قوة الشفاء من مكامنها .

ماذا تعني الثقة والإيمان في الشفاء ، وكيف تعمل الثقة العمياء ؟

إن الممارس للشفاء من خلال الثقة والإيمان هو ذلك الشخص الذي يشفى بدون أي فهم علمي حقيقي للقوى والقدرات المتضمنة ، فهو قد يزعم أنه يمتلك هبة خاصة في الشفاء ، وأن الاعتقاد الأعمى في قدراته من جانب الشخص المريض ربما يحقق النتائج .

وهناك في جنوب أفريقيا وأجزاء أخرى من العالم من يطلق عليهم المعالجون بالشعوذة ، والذين يستخدمون التعاويذ في طرق علاجهم ، ويزعم أن الشخص قد يُشفى إذا ما لمس بعض العظام أو أي شيء آخر من خلال الاعتقاد في تلك الطريقة .

إن أي وسيلة تجعلك تنتقل من الخوف والقلق إلى الثقة والتوقع سوف تشفى . وهناك العديد من الناس كل واحد منهم يدعي أن نظريته أو طريقته في العلاج تحقق النتائج المطلوبة . ولذا ، فهي الطريقة أو النظرية الصحيحة، وكما شرحت في هذا الفصل ، فإن ذلك لا يمكن أن يكون صادقا .

وإليك توضيحاً كيف تنجح الثقة العمياء في الشفاء . سوف نتذكر مناقشاتنا عن الطَبيبَ السويسري فرانز أنتون مسمر عام ١٧٧٦ ، فقد قال إنه حقق العديد من الشفاءات عندما وضع مغناطيساً صناعياً فوق الأعضاء المريضة . وبعد ذلك ، تخلى هذا الطبيب السويسري عن المغناطيس واستنبط طريقة التنويم المغناطيسي (المغناطيسية الحيوانية) حيث امتلك ما يسمى بالسائل الذي يتخلل الكون ، وهذا السائل أكثر نشاطا وفاعلية في جسم الإنسان .

وأكد هذا الطبيب أن السائل المغناطيسي الذي ينتشر منه إلى مرضاه قد عالجهم . واندفع الناس إليه حيث نجح في تحقيق شفاءات عديدة رائعة .

انتقل الطبيب فرانز إلى باريس . وهناك شكلت الحكومة لجنة تضم أطباء بشريين وأعضاء في الأكاديمية العلمية - والذي كان بنيامين فرانكلين

أحدهم - من أجل البحث في الشفاءات التي حققها فرانز . وأكد التقرير الذي قدمته اللجنة صدق الشفاءات التي حققها فرانز ، غير أن التقرير أشار إلى عدم وجود دليل لإثبات صحة نظريته بشأن السائل المغناطيسي ، وقال التقرير إن الشفاءات ترجع إلى استخدام المرضى لخيالاتهم من أجل الشفاء .

وفي الحال ، تم إرسال فرانز إلى المنفى ، ثم توفي عام ١٨١٥ . بعد ذلك بوقت قصير .

أخذ د . برايد من منشستر على عاتقه إظهار أن السائل المغناطيسي الذي ادعى د . فرانز أنه يمتلكه لم يكن له أية علاقة بنتائج الشفاء التي حققها فرانز . واكتشف د . برايد أن المرضى قد وضعوا في حالة تنويم مغناطيسي عن طريق الإيحاء حيث تحققت نتائج عديدة من الشفاءات نسبت إلى ظاهرة السائل المغناطيسي التي ذاع صيتها في ذلك الوقت .

إنك سوف تستوعب - بسهولة - أن كل هذه الشفاءات - بلا شك - تمت من خلال التخيل النشط من جانب المرضى ، بالإضافة إلى وصول إيحاء قوي عن الصحة إلى عقولهم اللاواعية . ويمكن تفسير كل هذا بما يسمى بالثقة العمياء ، حيث إنه لم يكن هناك فهم في تلك الأيام عن كيف تحققت الشفاءات .

ثقة العقل الباطن وماذا تعني ؟

إنك سوف تتذكر الافتراض الذي يقول إن العقل غير الموضوعي أو الباطن للفرد هو عقل انقيادي ، ويسيطر عليه العقل الواعي أو الموضوعي ،

فهو يتبع أي شيء يعتقده عقلك الموضوعي ، فإذا كان لديك ثقة إيجابية أو سلبية ، فإن عقلك الباطن سوف يتصرف طبقا لذلك ، ويتحقق لك ما ترغبه ، سواء كان بالسلب أو بالإيجاب .

إن الثقة المطلوبة من أجل دور العقل في الشفاء هي - إلي حد بعيد - ثقة متميزة غير موضوعية . ويمكن تحقيقها عند توقف المعارضة النشطة من جانب العقل الموضوعي أو الباطن .

عند طلب الشفاء للجسم ، فإنه من المرغوب بطبيعة الحال أن تضمن حدوث الثقة المتزامنة لكل من العقل الباطن والعقل الواعي . ومهما يكن ، فإنه ليس من الضروري دائما أن تدخل في حالة من السلبية من خلال استرخاء العقل والجسد والدخول في حالة من النعاس . ففي هذا الوضع تصبح سلبياتك متلقية ومتفتحة للانطباعات غير الموضوعية أو المتميزة .

لم أصدق ما قاله لي أحد الأشخاص عندما جاءني وقال إنه ليس هناك ما يسمى مرض ، وأن هذا الشيء لا وجود له . وفي أول الأمر ، احتج الرجل على عدم تصديقي له .

والأمر - ببساطة - أن هذا الشخص وعن طريق معالج ، تم وضعه في حالة هدوء وسكون من خلال كلمات مهدئة ، وطلب منه أن يدخل في حالة سلبية بشكل كامل وألا ينطق بكلمة ، وألا يفكر في أي شيء في الوقت الحالي ، وأصبح الشخص المعالج أيضا في حالة سلبية . وفي غضون نصف ساعة ، وبهدوء وسلام وثبات ، شدد على أن هذا الرجل الخاضع للعلاج يتعين عليه أن يكون في أتم الصحة والسكينة والانسجام . وشعر الرجل بارتياح كبير واسترد صحته .

من السهل أن تدرك أن هذه الثقة الخاضعة والمنحازة ظهرت من خلال سلبيته وهو خاضع تحت العلاج والإيحاء بتمام الصحة الذي وجهه الشخص المعالج إلى العقل الباطن للرجل الخاضع للعلاج ، حيث كان العقل الباطن لكل منهما على علاقة وئام بالآخر . في حالة النعاس تلك ، تنخفض مقاومة العقل الواعي إلى أدنى درجة ومن هنا ، تتحقق النتائج المرجوة . وكان العقل الباطن للمريض بالضرورة تحت سيطرة الإيحاء والذي بدوره مارس مهمته وحقق الشفاء .

معنى العلاج الغائب اللاموجود

افترض أنك علمت أن والدتك مريضة في مدينة نيويورك وأنت تقيم في مدينة لوس انجلوس . وأمك لن تكون موجودة بجسدها ، حيث تعيش أنت ولكنك تستطيع أن تصلي من أجلها .

إن قانون المبدع للعقل (العقل الباطن) يخدمك ، وسوف يقوم بالعمل من أجلك . فاستجابته لك استجابة آلية وتلقائية . وطريقته العلاجية لديك تستهدف إحداث وعي وإدراك داخلي بالصحة والانسجام داخل عقلك . وهذا الإدراك الداخلي يعمل خلال العقل الباطن ويحدث أثرا من خلال العقل الباطن لإملاء العلاج أينما كانت . فأفكارك عن الصحة والحيوية والكمال تحدث أثراً في العقل الباطن الشامل الواحد وبالتالي ، يظهر هذا الأثر من خلال شفاء جسدها .

فيما يتعلق بقواعد العقل ، ليس هناك زمان أو مكان ، إنه نفس العقل الذي يعمل خلال أمك بصرف النظر عن مكان وجودها . وفي الحقيقة

والواقع ، لا يوجد علاج غائب عكس العلاج الحاضر ، أنت لا تحاول أن ترسل وتخرج أفكاراً أو تمسك بفكرة . فالعلاج عندك هو حركة واعية للفكرة، وبمجرد أن تصبح واعيا لصفات الصحة والخير والاستجمام ، فإن هذه الصفات تظهر آثارها على والدتك . ومن ثم ، تتحقق النتائج .

فيما يلي مثال كامل على ما يسمى بالعلاج الغائب . صلى أحد مستمعي برنامجنا في الراديو - يعيش في لوس انجلوس - من أجل والدته التي تعاني من انسداد الشريان التاجي ، حيث نطق بالكلمات التالية : « إن الشفاء موجود في الحال، حيث توجد أمي وحالتها الجسدية ليست إلا انعكاسا لفكرة الحياة عند أمي مثل الظل عندما يظهر على الشاشة ، وأعرف أنه لكي أغير الصور على الشاشة ، يجب أن أغير بكرة عرض الصور . إن عقلي هو بكرة عرض الصور ، وأنا الآن أعرض في عقلي صورة للكمال والانسجام والصحة الكاملة لأمي . إن الشفاء المطلق يقوم الآن بشحن كل ذرة من كيانها . ونهر السكينة يتدفق خلال كل خلية في جسدها ، والأطباء موجهون ، ومن منهم يلمس جسد أمي يوجه إلى فعل الشيء الصحيح ، وأنا أعلم أن المرض ليس له واقع جوهري ، وإذا كان له ذلك ، فإنه قد لا يشفي أحد . إنني الآن أنحاز إلى مبدأ الحب المطلق والحياة ، وأعلم وأصدر مرسوما أن تظهر الصحة والانسجام والسكينة على جسد أمي ».

ولقد أدى هذا الشخص صلاته بهذه الطريقة عدة مرات يوميا ، وحدث شفاء ملحوظ لأمه بعد أيام قلائل ، وهنا الاستشاري الذي كان يعالجها وهو مندهش على إيمانها العظيم بقدرة الله .

والخلاصة هي أن عقل الرجل انطلق فيه قانون العقل المبدع إلى الجانب المتحيز والمنحاز للحياة والذي ظهر بالتالي في جسد أمه من خلال صحة كاملة وانسجام ، ما يشعر به الرجل كشيء صادق وواقع فيما يخص أمه بُعث إيمان في نفس الوقت من خلال ممارسة أمه لتجربة الشفاء .

تحرير إطلاق العمل النشط للعقل الباطن

أخبرني أحد أصدقائي وهو عالم نفسي أن إحدى رئتيه أصيبت بالتهاب، وأظهرت الأشعة والتحاليل وجود سل رئوي . وكان في كل ليلة قبل أن يذهب إلى النوم يؤكد لنفسه في هدوء « أن كل خلية وعصب ولحم وعضل في رئته تكتمل الآن ، وتنقى وتُشفى . وأن كل جسدي يسترد عافيته وانسجامه» .

هذه لم تكن بالضبط كلماته ، ولكنها تمثل جوهر ما أثبته وأكده في قرارة نفسه . وشُفي هذا الصديق في شهر ، وأظهرت أشعة اكس شفاءه الكامل والتام من السل .

وأردت معرفة طريقته لذا ، سألته عن سبب تكراره الكلمات قبل النوم . وكان رده هو « أن العمل والفعل النشط لعقلك الباطن يستمر خلال فترة نومك . ومن ثم ، امنح عقلك الباطن شيئا ما حسن يعمل عليه عندما تقوم للنوم . وكانت هذه إجابة حكيمة ، ومن خلال تفكيره عن الانسجام والصحة الكاملة لم يذكر مشاكله أبدا بالاسم . إنني أقترح بشدة أن تتوقف عن الحديث عن مرضك أو ذكره بالاسم ، فانتباهك للمرض والخوف منه هو الذي يوهن صحتك ويضعفك . وكما ذكر عالم النفس آنفا .

عليك أن تصبح جراحا عقليا ، وعندئذ ، ستتخلص من مشاكلك مثلما يتم التخلص من الفروع الميتة عند تقليم الشجرة .

إذا واصلت ذكر آلامك وأعراض مرضك بالاسم ، فإنك تكبح وتثبط العمل المفعم بالحياة وهو إطلاق سراح قوة الشفاء وطاقة عقلك الباطن . وعلاوة على ذلك ، ووفقا لقانون عقلك الواعي ، فإن هذه التصورات تميل إلى أن تصبح حقيقة ، مثل الشيء الذي أخافه بشدة . اغمر واملأ عقلك بالحقائق العظيمة من الحياة ، وسر في طريقك على ضوء الحب .

ملخص عن العوامل المساعدة على الصحة

١ - اكتشف ما هو الشيء الذي يشفيك . عليك أن تدرك أن الاتجاهات الصحيحة الموجهة إلى عقلك الباطن سوف تشفي جسدك وعقلك .

٢ - فكر في خطة محددة لنقل رغباتك وطلباتك إلى عقلك الباطن .

٣ - تخيل أقصى رغبة لديك وتخيل أنها تحققت ، تتبعها وسوف تحصل على نتائج محددة .

٤ - قرر ما هو اعتقادك ، واعلم أن الاعتقاد هو فكرة في عقلك الواعي، وما تفكر وتعتقد فيه سيبرز للوجود .

٥ - من الحمق أن تفكر في مرض أو شيء يضرك . فكر في الصحة الكاملة والرفاهية والسكينة والثروة .

٦ - إن الأفكار النبيلة والعظيمة التي تعتاد التفكير فيها تصبح أفعالا عظيمة .

٧ - طبق قوة العلاج بالصلاة في حياتك . اختر خطة معينة أو فكرة أو صورة ذهنية وارتبط بها عاطفياً وذهنياً ، وطالما ظللت على ثقة من اتجاهك العقلي ، سوف تحقق الصلاة ما تصبو إليه .

٨ - تذكر دائما، إذا كنت - حقيقة - تريد قوة الشفاء ، تستطيع أن تحصل عليها من خلال الثقة ، وهي تعني معرفة عمل عقلك الواعي والباطن .

٩ - تعني الثقة العمياء أن شخصا قد يحصل على نتائج بدون فهم علمي للقوى والقدرات الكامنة في داخله .

١٠ - تعلم أن تصلي من أجل من تحبهم والذين قد يكونون مرضى . هدىء عقلك ، وبعدها ، ستبعث أفكارك عن الصحة والحيوية والكمال العاملة في عقلك الباطن إلى العقل الباطن لمن تحبهم .

الفصل السادس

طرق عملية في الشفاء عن طريق العقل

إن عقلك لديه طريقة في إدارة وسيطرة وتوجيه حياتك . مثل المهندس الذي لديه طريقة لبناء جسر أو صناعة محرك . عليك أن تدرك أن تلك الطرق والوسائل هي أمور أولية وأساسية .

خلال بناء جسر البوابة الذهبية بالولايات المتحدة ، فهم المهندس المسؤول القواعد الحسابية والأحمال والجهد الخاصة بالجسر . ثم وضع صورة نموذجية للجسر وشرع في تطبيق طرق ووسائل مجربة تم بواسطتها تنفيذ القواعد التي وضعها المهندس المسؤول .

وهناك طرق ووسائل تتحقق من خلالها آمالك ورغباتك . وإذا تحققت هناك وسيلة قد استخدمت لتحقيقها . وهذه الوسيلة المستخدمة هي وسيلة علمية . فلا شيء يحدث بالصدفة في هذا العالم الذي له قواعد وقوانين ونظام . وفي هذا الفصل سوف تجد طرقا عملية لنمو وتغذية حياتك الروحية. فلا يجب أن تظل آمالك مثل بالون في الهواء ، يجب أن تتحرك هذه الآمال والرغبات لتحقق شيئا ما في حياتك .

طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن

تكمن هذه الطريقة في حث العقل الباطن على تبني وتلقي طلبك كما هو مرسل من عقلك الواعي . وتتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق في التفكير الحالم . اعلم أن عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة . عليك أن تفكر بهدوء فيما تريده وشاهده وهو يتحقق من هذه اللحظة وصاعدا . كُن مثل الفتاة الصغيرة التي أصيبت باحتقان في الحلق وكحة . فقد أعلنت بثبات وتكرار في نفسها « إن الاحتقان يزول الآن ، إنني أتخلص من الاحتقان » وزال الاحتقان بعد ساعة من الزمن . استخدم هذه الطريقة بكل بساطة ويسر .

عقلك الباطن يقبل برنامج عملك

إذا كنت تقوم ببناء منزل جديد لنفسك ولأسرتك ، فأنت تعلم أنه يجب أن تولي اهتماما بخطة عمل بناء منزلك ، وأن تراقب التزام عمال البناء بالعمل وفقا للرسم الهندسي للبناء . كما يتعين عليك أيضا فحص المواد الخام واختيار أفضل أنواع الخشب والحديد والمواد اللازمة . والآن ماذا عن منزلك العقلي وبرنامج العمل الخاص بعقلك من أجل السعادة والرخاء ؟

تعتمد كل تجاربك وكل ما يخص حياتك على طبيعة اللبنات العقلية التي تستخدمها في تشييد منزلك العقلي .

إذا كانت خطة عملك مليئة بأنماط عقلية من الخوف والقلق والتوتر أو الافتقار ، وإذا كنت مكتئباً ومتشائماً وتملؤك الشكوك ، عندئذ سيكون نسيج

وتركيبة المواد التي تضعها في تشييد بناء عقلك مزيجا من التوتر والقلق والهم والعجز من جميع أنواعه .

إن أكثر الأنشطة الأساسية بعيدة الأثر في حياتك هو ما تقوم ببنائه وتشييده في عقلك خلال كل ساعة من أوقات يقظتك . إن حديثك النفسي إلى عقلك حديث صامت وغير مرئي ومع ذلك فهو حقيقي .

إنك تقوم ببناء بيتك العقلي طوال الوقت ، وتعد فكرتك وتصورك العقلي برنامج عملك ، ولديك ساعة بساعة ولحظة بلحظة القدرة على بناء صحة متألقة ونجاح وسعادة بواسطة الأفكار التي تعتمل في عقلك والمعتقدات التي تقبلها والمشاهد التي تعيد الاستماع إليها في الاستوديو الخفي في عقلك الباطن .

وهذا القصر الضخم الذي أنت منهمك في تشييده ، هو شخصيتك وهويتك وقصة حياتك بأكملها .

ضع خطة وبرنامج عمل جديد وأسرع في البناء في هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والسكينة والانسجام والسعادة والخير في اللحظة الحالية . ومن خلال سعيك وراء هذه الأشياء وتشييدها ، فإن عقلك الباطن سيتقبل برنامج عملك ويشرع في تحقيق كل هذه الأشياء .

العلم وأداء الصلاة الصادقة

يُقصد بمصطلح « علم » المعرفة التي تكون في حالة متناسقة ومرتبة ومنظمة . دعنا نفكر في العلم وأداء الصلاة الصادقة من خلال التعامل مع

مبادىء الحياة الأساسية والطرق والعمليات التي بواسطتها يمكن لتلك المبادىء أن يظهر تأثيرها في حياتك ، وفي حياة كل كائن بشري عندما يطبق العلم وأداء الصلاة بإخلاص . الدين هو طريقك أو منهاجك والعلم أو المعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لصورتك الذهنية أو فكرتك .

والآن ، إنك سوف تتلقى وتحصل على ما تطلبه ، وسوف يفتح لك عندما تطرق وأنك سوف تجد الذي تبحث عنه . يتضمن هذا المذهب تحديد قوانين العقل والروح . هناك دائما استجابة مباشرة من الذكاء اللامحدود في عقلك الباطن للفكر الدائر في عقلك الواعي . إذا طلبت خبزا ، فلن تحصل على حجر. يجب عليك أن تلتمس الثقة والإيمان ، إذا كان عليك أن تحصل على ما تريد . ينتقل عقلك من الفكرة إلى الشيء . وإذا لم يكن يوجد في البداية صورة ذهنية في العقل ، فإنه لن يستطيع أن ينتقل ، لأنه ليس هناك ما يستدعي انتقاله . صلاتك هي فعلك العقلي يجب أن تنطبع كصورة في عقلك قبل أن تقوم قوة عقلك الباطن باستخدامها وجعلها خاشعة . عليك أن تصل إلى نقطة القبول في عقلك وحالة من الانسجام غير مقيدة .

هذا التأمل يجب أن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شيء مؤكد لرغبتك .

طريقة التخيل

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها في عقلك هي أن تتخيل هذه الفكرة ، وأن تراها بشكل نشط في خيالك كما لو كانت شيئا

محسوسا . إنك تستطيع أن ترى بالعين المجردة فقط ما هو موجود بالفعل في العالم الخارجي المحسوس وبطريقة مماثلة ، فإنك تستطيع أن تتصور بخيالك ما هو موجود بالفعل في العالم غير المرئي في عقلك . وأي صورة تضعها في عقلك هي مادة وجوهر الأشياء التي تتأملها وفي الوقت ذاته هي دليل على الأشياء غير المرئية . إن ما تصوغه في خيالك هو شيء واقعي مثل أي جزء في جسدك. إن الفكرة والخاطر هما شيئان حقيقيان ، وفي يوم ما ستظهر تلك الفكرة في عالم المحسوس إذا كنت مؤمنا بالصورة الذهنية في عقلك .

هذه الطريقة في التفكير تشكل انطباعات في عقلك وهذه الانطباعات بدورها تظهر للعيان كحقائق وخبرات في حياتك . يتخيل المهندس نوع وشكل المبنى الذي يريد بناءه ويرغب في استكماله . وتصبح عملية الفكر والتخيل لديه كقالب سهل التشكيل يتم من خلاله إنشاء المبنى حتى يظهر للعيان . وقد يكون مبنى جميلاً أو قبيحاً ، وقد يكون ناطحة سحاب أو مبنى منخفضاً جدا . والصورة الخيالية في عقل المهندس تظهر وتبرز من خلال وضعها وتصميمها على الورق . وفي آخر الأمر يشرع المقاول والعمال في تركيب ووضع المواد الأساسية ويبدأ البناء في الارتقاء إلى أن يقف شامخاً وفقا للتصور العقلي للمهندس المعماري .

إنني أستخدم طريقة التخيل قبل التحدث عن عمل المنصة حيث أهدىء من سرعة عقلي الواعي لكي يتاح لي إمكانية تقديم أفكاري وتخيلاتي إلى

عقلي الباطن . وأنذاك أتخيل مدخل القاعة والمقاعد مشغولة بالناس ويتسلل إلى داخل كل واحد منهم نور المعرفة والإلهام بواسطة الخيال المطلق الموجود في داخل كل منهم ، وأراهم جميعا سعداء وأحرارا .

في البداية ، أنشأ الفكرة في خيالي واحتفظ بها في هدوء كصورة عقلية في الوقت الذي أتصور فيه أنني أسمع من يقول من الناس « إنني أشفى » ، «إنني مندهش لقد حدث لي شفاء عاجل » ، « إنه يحدث تحولا لي » وظللت على هذا المنوال حوالي عشر دقائق أو أكثر مدركاً وشاعرا إن عقل كل فرد يُشحن بالحب والجمال والكمال ، وينمو إدراكي إلى نقطة في عقلي حيث أستطيع بالفعل أن أسمع أصوات الناس تعلن عن شفائي وسعادتي . وعندئذ أطلق سراح الصورة الكامنة وأدخل إلى منصة الحياة .

طريقة الفيلم السينمائي العقلي

يقول الصينيون « الصورة تساوي ألف كلمة » ويشدد وليم جيمس عالم النفس الأمريكي على أن الحقيقة هي أن العقل الباطن يحدث أي صورة التقطها العقل الواعي وساندتها الثقة .

ويقول عالم النفس الأمريكي أنه منذ بضع سنوات كنت في منطقة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة لإلقاء محاضرات في العديد من الولايات ورغبت في أن يكون لي مكان إقامة دائم في منطقة عامة أستطيع من خلالها أن أقدم خدماتي لهؤلاء الذين يرغبون في الحصول على المساعدة ، ثم سافرت بعيدا لكن الرغبة لم تفارق عقلي . وذات مساء وبينما كنت في فندق

بواشنطن استرخيت تماما على الأريكة وجمدت انتباهي وبطريقة سلبية وهادئة تخيلت أنني أتحدث إلى جمهور ضخم قائلا : « إني سعيد لوجودي هنا ، وإنني تمنيت هذه الفرصة المثالية » ، ولقد رأيت في خيالي الجمهور وأحسست بواقعيتها وقمت بدور الممثل في هذا الفيلم الدرامي السينمائي العقلي ، وشعرت بالرضا أن هذه الصورة انتقلت إلى عقلي الباطن الذي بدوره سيعمل على تحقيقها بطريقته الخاصة . في صباح اليوم التالي وعند استيقاظي شعرت بإحساس عظيم من السكينة والرضا . وفي خلال أيام قليلة تسلمت برقية تلغرافية يطلب منه مرسلها تولي مسؤولية منظمة في منطقة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة . وبالفعل تم ذلك واستمتعت كثيراً بهذا العمل لبضع سنوات .

تروق هذه الطريقة للعديد من الناس والذين وصفوها بأنها « طريقة الفيلم السينمائي العقلي » ، ولقد تلقيت العديد من الخطابات من أناس يستمعون إلى أحاديثي الإذاعية ومحاضراتي العامة الأسبوعية وأخبروني بالنتائج الرائعة التي تحققت عند عرض بيع ممتلكاتهم باستخدام هذه الطريقة ، واقترحت عليهم أن يقنعوا أنفسهم بواسطة العقل أن سعر هذه الممتلكات مناسب وأن يتخيلوا أن الذكاء المطلق يجذب المشتري الذي يرغب بالفعل في الحصول عليها والذي سوف يحبها ويتنعم بها . بعد الانتهاء من هذا ، يحاولون أن يهدئوا عقولهم ويدخلوا في حالة استرخاء ونعاس والتي تقلل من المجهود العقلي إلى أدنى درجة وعندئذ يتخيلون صورة الشيك بثمن تلك الممتلكات التي باعوها في أيديهم ويظهر السرور على وجوههم وهم

ممتنون لحصولهم على الشيك وينامون ولديهم شعور بواقعية الفيلم السينمائي والعقلي الذي وضعته عقولهم ويتعين عليهم أن يتصرفوا كما لو كان الأمر واقعاً محسوساً ، وسوف يأخذه العقل الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الأحداث الجارية في أعماق العقل ، يجتمع البائع والمشتري معا . إن الصورة العقلية الموجودة في العقل وتدعمها الثقة سوف تحدث في عالم الواقع .

طريقة البودوان

تشارلز بودوان هو أستاذ في معهد روسو بفرنسا وكان معالجا نفسانيا لامعا ومدير الأبحاث في مدرسة نيوناسي للشفاء . في عام ١٩١٠ أعلن بودوان أن أفضل وسيلة لترك الانطباع الذهني في العقل الباطن كانت من خلال الدخول في حالة نعاس ونوم أو حالة قريبة للنوم والتي خلالها ينخفض المجهود لأدنى درجة . ومن خلال طريقة هادئة وسلبية ومنفتحة وبواسطة الانعكاس ، فإن الشخص ينقل الفكرة إلى العقل الباطن . وإليك صيغته على النحو التالي : هناك وسيلة بسيطة جدا لضمان (تلقيح العقل الباطن) وهي تكثيف الفكرة والتي تكون موضع الافتراض وأن تُلخص في عبارة موجزة يمكن بسهولة حفرها في الذاكرة ثم تكرارها مرارا كأغنية رقيقة .

منذ بضع سنوات مضت انشغلت سيدة شابة من لوس انجلوس في دعوى قضائية عائلية صعبة واستغرقت وقتا طويلا بشأن وصية زوجها . فقد كتب زوجها وصية بميراث عزيته لكن أولاده من زواج سابق يقفون ضدها بغرض عدم تنفيذ الوصية .

ومن خلال طريقة بودوان ، قامت السيدة الشابة بأداء ما يلي « استرخت بكامل جسدها في مقعد مريح بذراعين ودخلت في حالة نعاس وكثفت الفكرة المتعلقة باحتياجاتها في عبارة مكونة من خمس كلمات تثبت بسهولة في الذاكرة (إن أمر الله قد نفذ) واستمرت في ترديد ذلك لمدة عشر ليال ، وبعد أن تدخل في حالة النعاس تؤكد ببطء وبهدوء وهي شاعرة بالجملة (إن أمر الله قد نفذ) وكررت ذلك مرات وهي تحس إلى حد ما بسلام وسكينة داخلية تغزوها ثم ذهبت في نوم عميق وطبيعي . وفي صباح اليوم الحادي عشر من هذه العملية ، استيقظت وكلها شعور بالرضا والاقتناع بأن الأمر قد انتهى واتصل بها محاميها في نفس اليوم وأبلغها رغبة محامي الخصوم في تسوية النزاع والخلاف مع أولاد زوجها بشأن الوصية التي تركها زوجها، وتم التوصل إلى اتفاق ملائم والتنازل عن الدعوى القضائية .

طريقة النوم

يقل المجهود إلى أدنى درجة عندما يدخل المرء في حالة النعاس والنوم ويتوقف العقل الواعي عن العمل في حالة النوم ، والسبب في هذا هو أن أعلى درجات النشاط للعقل الباطن تحدث قبل النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة. في هذه الحالة ، فإن الأفكار السلبية التي تميل إلى تحييد رغبتك ومنع قبولها بواسطة عقلك الباطن ، لا يعد لها أي مكان . افترض أنك تريد التخلص من عادة مدمرة ، اتخذ وضعا مريحا واسترخ بجسدك وابق ساكنا وادخل في حالة نعاس ، وأنت في هذه الحالة قل بهدوء أكثر من مرة مثلما تردد أغنية قبل النوم للطفل (إنني تخلصت تماما من هذه العادة والسكينة

والانسجام يستعيدان تفوقهما في عقلي) كرر ذلك ببطء وهدوء من خمس إلى عشر دقائق صباحاً ومساءً . وفي كل مرة تكرر هذه الكلمات ، يصبح قدر الانفعال لديك أعظم . وعندما يأتي إلحاح لتكرار العادة السلبية ، كرر الصيغة السابقة حتى تسمعها لنفسك ، وبهذه الوسيلة فإنك تحث العقل الباطن على قبول الفكرة ، ومن هنا يتحقق الشفاء .

طريقة " الشكر "

إننا نعلن عن مطالبنا من خلال الشكر والمديح . ويمكن تحقيق بعض المطالب بواسطة هذه الطريقة البسيطة . والقلب الشاكر الحامد قريبا دائما من خالق الكون الذي يسبغ نعمته علينا لنشكره عليها .

يعطي أحد الآباء ابنه وعدا بشراء سيارة له عند التخرج ، والابن الذي لم يتسلم بعد السيارة يكون شاكرا أو مبتهجا كما لو كان استلم السيارة بالفعل ، فهو يعرف أن والده سوف يفي بوعده ، والابن يُقر بالفضل ويعترف بالجميل على الرغم من أنه لم يتسلم السيارة . وإذا تحدثنا بموضوعية ، فإن الابن مع ذلك تسلمها عندما دخلت البهجة والشكر في نفسه .

سأوضح هنا كيف طبق السيد بروك هذه الطريقة محققا نتائج باهرة . فقد قال « الديون تتراكم عليّ ، وأنا عاطل عن العمل ولدي ثلاثة أطفال ، ولا أملك نقودا ، ماذا سأفعل ؟»

وأخذ يردد بانتظام بعض الكلمات مساءً وصباحاً لفترة ثلاثة أسابيع ، فكان يقول (شكرا يارب على نعمتك عليّ) وهو يشعر باسترخاء وسكينة

حتى أصبح الإحساس بالشكر هو المسيطر على عقله ، وتخيل أنه يحث القوة اللامحدودة والذكاء الذي بداخله وهو يعلم بالطبع أنه لا يستطيع أن يرى بالعين العقل اللامحدود والذكاء المبدع وأصبح هذا الرجل يرى بالبصيرة ، مدركا أن فكرته الخيالية بشأن الثروة هي القضية الأولى والتي تتعلق بما يحتاجه من طعام ونقود ووظيفة .

إن إحساسه بالفكرة كان جوهراً ومادة ثروة لا تواجه أي عوائق من أي نوع بسبب الظروف السابقة في حياته . ومن خلال تكرار (شكرا يارب) مرات ومرات وصل عقله وقلبه إلى نقطة الرضى ، وعندما تسلل الخوف وأفكار الفقر والعوز واليأس إلى عقله كان يتعين عليه أن يقول (شكرا يارب) . وقد عرف الرجل أنه طالما ظل على نهج الشكر فإنه يجدد عقله بفكرة الثروة التي من المنتظر أن تتحقق . وكان ما يفعله هذا الرجل هو الصلاة الخاصة به .

وبعد تكراره لهذا الشكر ، وبهذه الطريقة . قابل صاحب عمل سابق كان يعمل عنده ولم يكن قد رآه منذ عشرين عاما ، وعرض عليه صاحب العمل وظيفة مربحة وأعطاه ٥٠٠ دولار كسلفة . والآن يشغل السيد بروك منصب نائب رئيس الشركة التي يعمل بها . وآخر ما قاله لي كان « إنني لن أنسى مطلقا العجائب التي تحتويها عبارة (شكرا يارب) فإنها حققت المعجزات في حياتي».

الطريقة اليقينية

إن قوة اليقين تكمن في الاستخدام الذكي لاثباتات محددة ومعينة . على سبيل المثال يجمع صبي ٣ + ٣ ويكتب حاصل الجمع على السبورة ٧ . ويثبت المدرس بالحقائق الحسابية أن ٣ + ٣ حاصل جمعها ٦ ، ومن ثم يغير الطفل العدد ، طبقا لما شرحه المدرس ، فالحقيقة الحسابية أثبتت أن الطفل راجع الأرقام مرة أخرى .

إنه من غير الطبيعي أن تكون مريضا ؛ والأمر الطبيعي أن تكون في أتم الصحة . فالصحة هي حقيقة وجودك . عندما تجزم وتقر بالصحة والأمان والانسجام لنفسك ولغيرك ، وعندما تدرك أن هذه هي قواعد ومبادىء تتعلق بوجودك ، فإنك ستعيد تعديل الأنماط السلبية لعقلك الباطن التي تقوم على ثقتك وفهمك لما أنت تُجزم وتقر به .

تعتمد النتيجة الحاصلة من الطريقة اليقينية على توافقك وتكيفك مع مبادىء وقواعد الحياة ، بصرف النظر عن المظاهر الخارجية . تأمل للحظة أنه يوجد مبدأ أو قاعدة للحساب ولا يوجد مبدأ أو قاعدة للخطأ ، ويوجد مبدأ الصدق ولا يوجد مبدأ للكذب والخداع . ويوجد مبدأ الذكاء ولا يوجد مبدأ الجهل ، ويوجد مبدأ الانسجام ولا يوجد مبدأ للاختلاف ، ويوجد مبدأ الصحة ولا يوجد مبدأ المرض ، ويوجد مبدأ الوفرة ولا يوجد مبدأ الفقر .

اختار مؤلف هذا الكتاب استخدام الطريقة اليقينية من أجل شقيقته التي كانت على وشك إجراء عملية جراحية لإزالة حصوات في المرارة بإحدى مستشفيات بريطانيا ، وقد تم تشخيص الحالة عن طريقة الأشعة

والتحليلات ، وطلبت شقيقته أن يدعو ويصلي من أجلها ، وكان كل من المؤلف وشقيقته في مكانين بعيدين عن بعضهما بمسافة ستة آلاف ميل ، ولكن وفقا لقاعدة العقل، لا يوجد للوقت أو المسافة . فالعقل أو الذكاء اللامحدود حاضر وموجود بكليته في كل موضع في وقت واحد . ويقول المؤلف : « لقد حجبت تفكيري عن التأمل في الأعراض وفي أي انتقادات شخصية وبدنية ، وأيقنت بالآتي » إن هذه الصلاة من أجل شقيقتي ، هي الآن مسترخية في هدوء وسكينة وتوازن ، وتقوم فكرة الشفاء الموجودة في عقلها الباطن ، الآن بتحويل كل خلية وكل عصب وكل عضل وعظم في كيانها ليتلائم مع الشكل الصحيح والكامل لجميع الأعضاء التي يسيطر على عملها العقل الباطن . وفي هدوء وصمت زالت وتبددت كل أنماط الفكر المشوهة في عقلها الباطن وظهر في كل ذرة من كيانها النشاط والحيوية والجمال وتستجيب الآن لتيارات الشفاء التي تتدفق خلالها مثل نهر يعيد لها الصحة الكاملة والسكينة والاطمئنان وتتآكل الآن كل التشوهات والصور القبيحة بواسطة محيط من الحب والسلام لا حدود له يتدفق خلالها ».

وأيقنت وأكدت كل هذه المعاني السابقة عدة مرات في اليوم وبعد أسبوعين أجرت شقيقتي فحصا أظهر شفاءً ملحوظاً وجاءت نتيجة أشعة أكس سلبية .

إنك إذا ما ظللت محتفظا باتجاه اليقين في عقلك كشيء حقيقي بصرف النظر عن كل الشواهد التي تدل على عكس ذلك ، فإنك ستحصل على نتائج طيبة . فكرك هو الوحيد القادر على أن يوقن ويثبت وحتى لو كنت تفكر في

شيء ما فإنك بالفعل تثبت وتوقن بوجود هذا الشيء . وبتكرار التأكيد والإثبات اليقيني ، وأنت عالم بما تقول وسبب قوله فإنك تقود العقل إلى حالة من الوعي حيث يقبل الأمر الذي تقرره وتعلنه كحقيقة . استمر في إثبات وتأكيد حقائق الحياة حتى يُظهر العقل الباطن رد الفعل الذي يرضيك .

الطريقة الجدلية

هذه الطريقة تمثل ما تتضمنه هذه الكلمة وتستمد جذورها من نهج د . فينيس كويمبي وهو أحد الرواد في الشفاء الروحي والعقلي عاش ومارس مهنته في بلفاست ، وفي عام ١٩٢١ صدر كتابا يحمل عنوانا «مخطوطات كويمبي» . وهذا الكتاب يمكن أن تجده في مكتبتك ويتناول هذا الكتاب النتائج الرائعة التي حققها كويمبي في علاج المريض بالصلاة . ووفقا لما يقوله كويمبي ، فإن الطريقة الجدلية أو النقاشية تكمن في المنطق الروحي حيث إنك تقنع المريض ونفسك أن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب وزائف ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبية تسكن عقله الباطن . اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها ، وهي أن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذي اتخذ شكلا ما في جسده . وهذا الاعتقاد الخاطيء ومن خلال قوى وأسباب خارجية يظهر على السطح في شكل مرض ، والذي يمكن أن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطيء .

عليك أن تفسر للشخص المريض أن أساس الشفاء هو تغير الاعتقاد وعليك أيضا أن توضح أن العقل الباطن هو الذي يدير الجسد وجميع أجهزته . ومن هنا ، فإنه يعرف كيف يُشفي الجسد ويستطيع أن يشفيه وأنه

يقوم الآن بذلك أثناء حديثك . إنك تجري مناقشة في قاعة محكمة عقلك وهي أن المرض هو ظل العقل الذي تسيطر عليه أفكار خيالية مريضة وكئيبة . إنك تستمر في إنشاء وإقامة كل دليل وبيّنة تستطيع أن تحشدها وتجمعها من أجل مصلحة قوة الشفاء الداخلي التي تشتمل على شكل صحيح وكامل لكل خلية وعصب ونسيج .وعندئذ فإنك تصدر حكما من خلال محكمة عقلك لصالحك ولصالح مريضك . وإنك تحرر الشخص المريض من خلال التفاهم الروحي والإيمان ، وإن ما تشعر به كشيء صادق ينبعث في تجربة المريض. هذا النهج هو بشكل أساسي الطريقة الجدلية التي استخدمها د . كويمبي من عام ١٨٤٩ إلى ١٨٦٩ .

الطريقة المطلقة تشبه العلاج الحديث بالموجات الصوتية

يمارس الكثير من الأشخاص في جميع أنحاء العالم هذا الشكل من العلاج بالصلاة والذي يحقق نتائج رائعة يذكر الشخص المستخدم للطريقة المطلقة اسم المريض ثم يفكر بهدوء وصمت في الله وصفاته ، مثل قدرته اللامحدودة وحكمته وكماله وجبروته ، وفي خلال تفكيره في كل ذلك يصل إلى مرحلة روحانية جديدة يشعر فيها أن حب الله المطلق يبدد كل شيء في عقل وجسد المريض لا يتفق مع خصائصه ، ويشعر الشخص المستخدم الطريقة المطلقة بأن المريض تحيطه قدرة الله ورعايته ، وأن أي شيء يخشاه ويسبب له التعاسة يتم السيطرة عليه وتحييده .

تشبه الطريقة المطلقة العلاج بالموجات الصوتية ، وقد اتضح لي ذلك من خلال صديق طبيب في لوس انجلوس يمتلك جهاز موجات فوق الصوتية الذي له ذبذبات عالية السرعة ويرسل موجات صوتية إلى أي منطقة في الجسد ، ويمكن السيطرة على هذه الموجات وقال لي هذا الصديق « إنها تحقق نتائج رائعة في تبديد ترسبات جيرية في المفاصل بالإضافة إلى إحداث الشفاء وتلاشي كل المشاكل التي تسبب اضطرابا للمريض .

عندما نصل إلى درجة من الإدراك والوعي نتأمل فيها صفات الله وقدراته ، فإنه سيتولد عندنا موجات روحانية من الانسجام والسكينة والطمأنينة والعافية . عليك باتباع هذه الطريقة التي تحقق نتائج باهرة .

شخص مشلول يسير

استخدم د . كويمبي الذي تحدثنا عنه سابقا في هذا الفصل الطريقة المطلقة في السنوات الأخيرة في عمليات الشفاء التي يقوم بها من خلال عمله ، وهو يُعد حقيقة الأب الروحي للطب الجسدي النفسي ويعد أول محلل نفسي . وكانت لديه القدرة على تشخيص السبب وراء اضطرابات وآلام ومعاناة المريض من خلال « الاستبصار » . وإليك مثالا على حالة شفائية لمريض بالشلل كما سجلها د . كويمبي في مذكراته :

دُعي د . كويمبي لزيارة مريض طاعن في السن ومُقعد وملازم للفراش . ويقول د كويمبي : إن المريض كان سجين عقيدة معينة وكان يعيش في مقبرة الخوف والجهل ، وكان يتملكه الرعب ، ومع ذلك وكما يقول د . كويمبي كان لدى هذا المريض قدرة على تحطيم قيود الخوف الذي تكبله

وينهض من رقدته في الفراش ويفك الأغلال التي قيدته ، وكان هذا المريض في حاجة إلى من يأخذ بيده ويعطيه الأمل في الشفاء وشخّص د . كويمبي حالة المريض على أنها حالة عقلية مشوشة وراكدة ترجع إلى الإثارة والخوف بسبب عدم قدرته عن فهم عقيدته بوضوح . وظهر هذا الخوف في جسد المريض والذي انتهى بحالة من الشلل . ونجح د . كويمبي أن يزيل الخوف الكامن في نفس المريض عن طريق استخدامه الطريقة المطلقة ، وانطلقت قوة الشفاء في عقلها الباطن وتحركت واستطاع المريض التخلص من الأوهام التي كان يعيش في أسرها .

طريقة المرسوم

إن الكلمة التي ينطق بها تحمل في طياتها القوة ترجع إلى الأساس والثقة التي وراء هذه الكلمة . إننا عندما ندرك أن قدرة الله التي تحرك هذا العالم هي التي تعطينا الثقة والطمأنينة ، فإنه لن يكون هناك فراغ عقلي أو إجبار أو قوة قهرية عقلية .

استخدمت فتاة صغيرة طريقة المرسوم مع رجل شاب كان يلاحقها بالهاتف ويتعقبها بعد خروجها من عملها ، ووجدت أنه من الصعب التخلص منه ، فاستخدمت هذه الطريقة ، حيث أصدرت مرسوما في نفسها قائلة «إنني أدرك أنه في مكانه الصحيح طوال الوقت ، أنا طليقة وهو طليق . والآن أصدر مرسوما بكلمات تدخل العقل اللامحدود وتحدث ما أطلبه » ، وقالت الفتاة أنها لم تعد ترى هذا الشاب وكأنما الأرض ابتلعته .

استفد من الحقيقة العلمية

١ – كن مهندسا لعقلك واستعمل طرقا مجربة ، وثبت صحتها في بناء حياة أكبر وأعظم .

٢ – إن رغبتك هي طموحك . تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفي الواقع .

٣ – ليكن لديك الرغبة في إنجاز أشياء بالطريقة السهلة وبمساعدة مؤكدة من جانب العقل .

٤ – تستطيع أن تنشىء نجاحا وسعادة وصحة متألقة من خلال الأفكار التي تعتقدها والموجودة في الاستوديو الخفي داخل عقلك .

٥ – جرِّب بطريقة علمية حتى تثبت شخصيا أنه يوجد دائما استجابة مباشرة من الذكاء المطلق في عقلك الباطن لعقلك المفكر الواعي .

٦ – أشعر بالسعادة والراحة الكاملة من خلال توقع إنجاز رغبتك ، وأي صورة ذهنية لديك في عقلك تُعد هي الأساس والمادة للأشياء التي تأملها ودليل على الأشياء غير المرئية .

٧ – إن الصورة الذهنية تساوي ألف كلمة ، وعقلك الباطن سوف يحقق أي صورة يحتفظ بها العقل الواعي ويقويها ويعطيها الثقة.

٨ – تجنب كل مجهود أو إكراه عقلي في صلاتك . ادخل في حالة نعاس وسكينة وهدىء نفسك من خلال الإحساس بالنوم وأنت لديك الإدراك أن رغبتك ستتحقق .

٩ - تذكر أن القلب الشاكر يكون دائما قريبا في أن ينال ثروات الدنيا.

١٠ - ولّد موجات الكترونية من الانسجام والصحة والسكينة من خلال التفكير في حب الله وعظمته .

١١- ما تقرره وتشعر به كشيء حقيقي سوف يتحقق ، صدر مرسوما بالانسجام والصحة والسكينة والغنى .

الفصل السابع

العقل الباطن يميل إلى الحياة

أكثر من ٩٠٪ من حياتنا العقلية هي العقل الباطن ، ولذلك ، فإن الرجال والنساء الذين يفشلون في استغلال هذه القوة العجيبة ، يعيشون داخل حدود ضيقة جدا . وعمليات عقلك الباطن تتجه دائما نحو الحياة وهي عمليات بناءة . إن عقلك الباطن هو الذي يبني جسدك ويحافظ على وظائفه الحيوية . إنه يعمل لمدة ٢٤ ساعة في اليوم ولا ينام أبدا ، إنه يحاول دائما أن يساعدك ويحافظ عليك من الأضرار .

إن عقلك الباطن على اتصال بالحياة المطلقة والحكمة التي لا حدود لها . وتتجه دوافعه وأفكاره دائما نحو الحياة .

والطموحات العظيمة والدوافع ورؤى الحياة الأوسع والأنبل تنبثق من العقل الباطن .

وإيمانك العميق لا تستطيع أن تجادل فيه عقليا لأنه لم يأت من عقلك الواعي وإنما جاء من عقلك الباطن .

إن عقلك الباطن يتحدث إليك في البديهيات وفي الدوافع والشعور البديهي والتهديدات والأفكار وهو الذي يأمرك بأن تنهض وأن تتفوق وأن تنمو وأن تتقدم وأن تغامر وأن تتحرك إلى الأمام إلى أعلى الدرجات . ودافع الحب ودافع انقاذ حياة الآخرين يأتي من أعماق عقلك الباطن .

على سبيل المثال ، أثناء زلزال سان فرانسيسكو الهائل وحريق يوم ١٨ ابريل عام ١٩٠٦ ، نهض للرضى والعجزى والمعوقون الذين كانوا طريحي الفراش لفترات طويلة وقاموا ببعض ضروب التحمل والشجاعة المدهشة .

فقد خرجت الرغبة من أعماقهم لإنقاذ الآخرين مهما كان الثمن واستجاب عقلهم الباطن وفقا لذلك .

وكبار الفنانين والموسيقيين والشعراء والخطباء والكتاب ينسجمون مع قوى عقلهم الباطن ، وبذلك يكون لديهم الدافع والحافز . على سبيل المثال روبرت لويس ستيفنسون كان قبل أن ينام يشغي عقله الباطن بمهمة سرد القصص له بينما هو نائم .

فكان معتاداً أن يطلب من عقله الباطن أن يمنحه فكرة قصة مثيرة تجد رواجا في السوق عندما يكون حسابه في البنك منخفضا . قال «ستيفنسون»: إن ذكاء عقله الباطن يروي له القصة جزءاً جزءاً مثل مسلسل.

وهذا يوضح كيف تتحدث إرادة عقلك الباطن أحاديث عاقلة ونبيلة لا يعلم عنها عقلك الواعي شيئاً .

اعترف مارك توين في كثير من المناسبات أنه لم يعمل أبدا في حياته وأن كل انسجامه وكل كتاباته العظيمة كانت نتيجة لحقيقة أنه فتح مخزون عقله الباطن الذي لا ينفد .

كيف يعرض الجسم أعمال العقل ؟

إن تفاعل عقلك الواعي مع عقلك الباطن يحتاج إلى تفاعل مشابه بين جهاز الإرسال والجهاز العصبي .

ونظام المخ والنخاع الشوكي هو عضو العقل الواعي . والنظام العاطفي هو عضو العقل الباطن . ونظام المخ والنخاع الشوكي هو القناة التي من خلالها تستقبل المفهوم الواعي بواسطة الحواس الجسدية الخمس ، ويمارس السيطرة على حركة الجسم . وتوجد أعصاب هذا الجهاز في العقل ، وهي قناة عمل عقلك الاختياري والواعي . والنظام العاطفي يشار إليه أحيانا بالنظام العصبي اللاإرادي . ويوجد مركزه في كتلة عصبية خلف المعدة تعرف باسم الشبكة أو الضفيرة الشمسية . وأحيانا تعرف باسم العقل البطني ، إنها قناة العمل العقلي التي تؤيد بلا وعي الوظائف الحيوية للجسم.

والجهازان ربما يعملان معا أو على انفصال . يقول القاضي توماس تروارد : «إن العصب المعدي يخرج من منطقة المخ كجزء من الجهاز الإرادي ومن خلاله نسيطر على الأعضاء الصوتية، ثم يمر إلى أعلى إلى الصدر مرسلا فروعا إلى القلب والرئتين، وأخيرا يمر من خلال الحجاب الحاجز ،

ويفقد الغلاف الخارجي الذي يميز أعصاب الجهاز الإرادي ويصبح معروفا مع أعصاب الجهاز العاطفي أو اللاإرادي ، مكونا رابطة بين الجهازين ويجعل الإنسان جسديا كياناً واحداً .

«وبالمثل تشير الأجزاء المختلفة للمخ إلى التعاون مع الأنشطة العقلية الشخصية والموضوعية على التوالي . وإذا تحدثنا بطريقة عامة ربما نعهد إلى الجزء الأمامي من المخ بالأنشطة الشخصية والجزء الخلفي يقوم بالأنشطة الموضوعية ، بينما الجزء الأوسط من المخ يستوعب شخصية الاثنتين .»

وهناك طريقة أخرى بسيطة لفهم التفاعل العقلي والجسدي وهي أن تدرك أن عقلك الواعي يتضمن فكرة تثير ترددات إرسال في جهاز الأعصاب اللاإرادية . وهذا بدوره يسبب تيارا مشابها يتولد في جهاز الأعصاب اللاإرادية . وهكذا يتم معالجة الفكرة ونقلها إلى العقل الباطن وهو وسيلة خلاقة ومبدعة .وهكذا تصبح أفكارك أشياء .

وكل فكر يستسيغه العقل الواعي ويقبله كحقيقة ينقله العقل إلى الكتلة أي الضفيرة الشمسية ، مخ العقل الباطن لتدخل جسدك ولتدخل عالمك كحقيقة.

هناك ذكاء يعتني بالجسم

عندما تدرس النظام الشمسي وبناء الأعضاء ، مثل العينين والأذنين والقلب والكبد والمثانة إلى آخره ، فإنك تتعلم أنها تتكون من مجموعة من الخلايا التي تشكل مجموعة ذكاء كلما عملوا معا وقادرة على تلقي الأوامر ونقلها وتنفيذها في عمل استنتاجي بناء على اقتراح العقل الآمر .

والدراسة الدقيقة للكائن الحي ذي الخلية الواحدة يوضح لك ما يحدث داخل جسمك المعقد . ورغم أن الكائن ذو الخلية الواحدة ليس له أعضاء ، إلا أنه مازال يقدم دليل عمل العقل ورد الفعل مشكلا الوظائف الأساسية للحركة والابتعاد والاستيعاب والإخراج .

كثيرون يقولون إن هناك ذكاء يهتم بجسدك إذا تركته وحيدا . هذا حق، ولكن الصعوبة هي أن العقل الواعي يتداخل دائما مع دليل حواسه الخمس التي توجد في المظهر الخارجي . ويؤدي إلى السيطرة على المعتقدات الزائفة والمخاوف والرأي المجرد . وعندما يتسلل الخوف والمعتقدات الزائفة والنماذج السلبية في العقل الباطن من خلال الشروط العاطفية والنفسية ، ليس هناك طريق مفتوح إلى العقل الباطن سوى أن يعمل على الأشياء المحددة المطبوعة في طبعتها الزرقاء .

العقل الباطن يعمل باستمرار من أجل الخير العام

إن النفس الشخصية داخلك تعمل باستمرار من أجل الصالح العام وتعكس مبدأ داخليا من الانسجام فيما وراء الأشياء .

إن عقلك الباطن له إرادته الخاصة وهو شيء حقيقي جدا في حد ذاته . إنه يعمل ليل نهار سواء أثرت عليه أم لم تؤثر ، إنه هو الذي يبني جسدك ولكنك لا ترى ولا تسمع ولا تشعر به ، وهو يقوم بعملية البناء لأنها عملية صامتة . وعقلك الباطن له حياة خاصة به تتحرك دائما في طريق الانسجام، الصحة والسلام ، وهذا هو المعيار المقدس داخله والذي أعرب عن نفسه من خلالك في جميع الأوقات .

كيف يتداخل الإنسان مع مبدأ الانسجام الداخلي؟

لكي تفكر تفكيرا صحيحا وعلميا يجب أن تعرف الحقيقة .

ولكي تعرف الحقيقة يجب أن تكون منسجما مع الذكاء المطلق وقوة عقلك الباطن التي تتحرك دائما في اتجاه الحياة .

وكل فكر أو عمل لا يكون منسجما ، سواء عن جهل أو عن قصد سيؤدي إلى تنافر وخلاف من جميع الأنواع .

يخبرنا العلماء بأنك تبني جسدا جديدا كل ١١ شهراً ، ولذلك فإن عمرك حقا هو ١١ شهراً من وجهة نظر الطبيعة .

فإذا أقمت بناءً به خلل أو عيوب من خلال الأفكار الخاصة بالخوف والغضب والغيرة والنية السيئة ، فإنك لا تلوم أي شخص آخر سوى نفسك .

إنك أنت الذي تسيطر على كل أفكارك . وأنت تستطيع أن تبتعد عن التمتع بالفكر السلبي والوهمي .

إن الطريق للخلاص من الظلمة هو النور وطريقة التغلب على البرد بالحرارة وطريقة التغلب على الأفكار السلبية استبدالها بأفكار طيبة.

أكد على النية الطيبة وبذلك تختفي النية السيئة .

لماذا من الطبيعي أن تكون في صحة وحيوية وقويا ، وأنه من غير الطبيعي أن تكون مريضا ؟

إن الطفل يولد ويأتي إلى العالم في تمام الصحة وكل أعضائه تعمل جيدا . هذه هي الحالة العادية . ويجب أن نظل أصحاء ، أقوياء وحيوية .

إن غريزة الحفاظ على النفس هي أقوى غرائزك الطبيعية وتمثل أقوى حقيقة عملية مستمرة في الوجود تتضمنه طبيعتك .

ولذلك ، فإنه من الواضح أن كل أفكارك ومعتقداتك يجب أن تعمل بإمكانية كبيرة عندما تكون منسجمة مع مبدأ الحياة الداخلية بك ، التي تحاول إلى الأبد أن تحافظ عليك وتحميك على طول الخط ، وينتج عن ذلك أن الظروف العادية يمكن تخزينها بسهولة كبيرة وتأكيد أكبر من استدعاء الظروف غير العادية . إنه من غير العادي أن تكون مريضا ، وهذا يعني – ببساطة – إنك تتجه ضد مجرى الحياة وتفكر تفكيرا سلبيا .

إن قانون الحياة هو قانون النمو، والطبيعة تشهد على عمل هذا القانون بالتعبير عن نفسها في صمت واستمرار في قانون النمو .

كلما كان هناك نمو وتعبير يجب أن تكون هناك حياة، وكلما كانت هناك حياة يجب أن يكون هناك انسجام ، وعندما يكون هناك انسجام تكون هناك صحة جيدة .

إذا كان فكرك في انسجام مع المبدأ الخلاق لعقلك الباطن ، فأنت في انسجام مع المبدأ الداخلي للانسجام .

إذا استمتعت بأفكار لا تتفق مع مبدأ الانسجام ، فإن هذه الأفكار تتشبث بك وتمسك بك بقوة وتضايقك وتقلقك . وأخيرا تسبب لك المرض وإذا أصرت من الممكن أن تسبب الموت .

عند علاج المرضى يجب أن تزيد تدفق وتوزيع القوى الحيوية لعقلك الباطن من خلال نظامك . ويمكن عمل ذلك بإبعاد أفكار الخوف والقلق

والتوتر والغيرة والكراهية وكل الأفكار المدمرة الأخرى التي تميل إلى تمزيق وتدمير أعصابك وغددك وأنسجة جسمك التي تسيطر على عمليات تخليصك من مواد الفضلات .

علاج مرضى بوت

ظهر في مجلة « ناشوتليس » في عدد مارس عام ١٩١٧ مقالا عن طفل كان يعاني من مرض « بوت » أو سل العمود الفقري والذي شفي من المرض بصورة ملفتة للنظر ، فقد أعلن طبيبه أن مرضه غير قابل للشفاء . بدأ يصلي ونظرا لشلله وانحنائه فقد كان يسير على يديه وركبتيه وباستمراره في المشي أصبح قويا واستقام ظهره حسن الهيئة لقد خلق تأكيده هو واستوعب عقليا الخصائص التي كان يحتاجها .

كان يؤكد مراراً وتكراراً عدة مرات في اليوم أنا صحيح ، كامل قوي وحبوب ومنسجم وسعيد . وواظب على ذلك وقال : إن هذه الكلمات كانت آخر ما تتفوه به شفتاه في المساء والصباح .

كان يصلي من أجل الآخرين بإرسال أفكار الحب والصحة . هذا الاتجاه العقلي وطريقة الصلاة عادت إليه بالخير مضاعفاً عدة مرات وعاد عليه إيمانه ومواظبته بفوائد كثيرة . وعندما كانت تجذب انتباهه أفكار الخوف والغضب والغيرة أو الحسد كان يبدأ على الفور القوة المضادة بتأكيد الأفكار الإيجابية في عقله . فقد كان عقله الباطن يستجيب وفقا لطبيعة التفكير المعتاد عليه .

كيف يشفيك الإيمان في قوى عقلك الباطن؟

حضر شاب محاضراتي عن الشفاء بقوى العقل الباطن ، كان يعاني من مرض شديد بالعين ، نصحه طبيبه بأنه يحتاج عملية جراحية .قال لنفسه : إن عقلي الباطن صنع عيني ويستطيع شفائي . وكان في كل ليلة قبل أن يذهب إلى فراشه يدخل في حالة نعاس متوسط حالة قريبة للنوم وكان انتباهه محشودا ومركزا على طبيب العيون . تخيل الطبيب أمامه وأنه سمع بوضوح أو تخيل أنه سمع الطبيب يقول له « لقد حدثت المعجزة ، سمع ذلك مراراً وتكراراً كل ليلة لمدة خمس دقائق قبل النوم . وبعد نهاية ثلاثة أسابيع ذهب مرة أخرى لطبيب العيون الذي كان قد فحص عينيه من قبل . قال له الطبيب هذه معجزة ماذا حدث ؟ هذا الرجل حث عقله الباطن مستخدما الطبيب كأداة أو وسيلة لاقناعه أو نقل الفكرة من خلال التكرار والإيمان والتوقع استطاع تخصيب عقله الباطن. فقام عقله الباطن بجعل عينه أفضل نموذج داخله وبدأ في الحال يشفي العين . هذا مثال آخر على كيفية قيام الإيمان في القوى الشافية للعقل الباطن بشفائك من المرض .

ارشادات للمراجعة

١ - عقلك الباطن يقوم ببناء جسمك ويقوم بهذه المهمة ٢٤ ساعة في اليوم، وأنت تتداخل مع نماذجه المتاحة للحياة بالتفكير السلبي .

٢ - اشحن عقلك الباطن بمهمة تطوير الرد على أي مشكلة ، قبل النوم سيجيبك .

٣ – شاهد أفكارك ،كل فكر يتم قبوله على أنه حقيقي يتم إرساله إلى الضفيرة الشمسية – عقلك الباطن – ويتم إعادتها وإحضارها إلى عالمك كحقيقة .

٤ – اعرف إنك تستطيع إعادة صنع نفسك بتقديم طبعة زرقاء جديدة لعقلك الباطن .

٥ – عقلك الباطن يميل دائما نحو الحياة ، وبذلك تكون مهمتك مع عقلك الواعي . غذ عقلك الباطن بالمقومات المنطقية الحقيقية . عقلك الباطن يعيد الإنتاج وفقا لنماذج عاداتك العقلية .

٦ – إنك تبني جسماً جديداً كل ١١ شهرا ، غير جسدك بتغيير أفكارك والحفاظ عليها متغيرة .

٧ – إنه مَن العَادي أن تكون بصحة جيدة ، و أنه من غير العادي أن تكون مريضاً .

٨ – أفكار الغيرة والخوف والقلق والتوتر تمزق وتدمر أعصابك وغددك وتؤدي إلى أمراض جسدية وعقلية من جميع الأنواع .

٩ – إن الذي تؤكده بعقلك الواعي وتشعر به كحقيقة ، يعرض في عقلك وجسدك وعلاقاتك . أكد الخير وادخل في سعادة الحياة .

الفصل الثامن

كيف تحصل على النتائج التي تريدها ؟

الأسباب الرئيسية للفشل هي : نقص الثقة والمجهود الكبير جدا . كثير من الناس ينغلقون ويمنعون الإجابات على صلواتهم بالفشل في الفهم الكامل لأعمال عقلهم الباطن . عندما تعرف كيف يعمل عقلك ، فإنك تحصل على قدر من الثقة .

يجب أن تتذكر متى يقبل عقلك الباطن فكرة فإنه يبدأ في الحال تنفيذها .

إنه يستخدم كل مصادره الهائلة لتحقيق هذا الهدف ويحشد كل القوانين العقلية والروحية لعقلك الباطن . وهذا القانون حقيقي بالنسبة للأفكار الطيبة والأفكار السيئة ، وبالتالي إذا استخدمته بصورة سلبية فإنه يؤدي إلى الاضطراب والفشل والارتباك . وعندما تستخدمه بطرقة بناءة ، فإنه يؤدي إلى الإرشاد والتوجيه والحرية وسلام العقل .

الرد الصحيح يكون حتميا عندما تكون أفكاره إيجابية وبناءة ومحببة . وعند ذلك يتضح أن الشيء الوحيد الذي يجب أن تفعله لكي تتغلب على الفشل هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك أو طلبك بالشعور بواقعيته

الآن ، وسيقوم قانون عقلك بعمل الباقي . قدم طلبك بالإيمان والثقة وسيقدم عقلك الباطن الإجابة لك.

وستفشل دائما في الحصول على النتائج بمحاولة استخدام الإكراه العقلي لأن عقلك الباطن لا يستجيب للإكراه ، إنه يستجيب لإيمانك أو قبول العقل الواعي .

وقد تفشل دائما في الحصول على نتائج نتيجة استخدام عبارات مثل : « الأشياء تزداد سوءاً » ، « إنني لن أحصل على نتيجة أبدا » ، « إن الأمر ميئوس منه » ، « لا أعرف ماذا أفعل » ، « إن الأمر مختلط عليّ » عندما تستخدم مثل هذه العبارات لا تحصل على رد أو تعاون من جانب عقلك الباطن مثل جندي يحدد الوقت ، فأنت لا تتقدم إلى الأمام ولا تذهب إلى الخلف ، وبمعنىً آخر فإنك لا تذهب إلى أي مكان .

إذا ركبت سيارة أجرة وذكرت للسائق نصف دستة من الاتجاهات المختلفة في خمس دقائق فإن السائق سيصبح مرتكبا بلا أمل وربما يرفض أن يأخذك إلى أي مكان . إنه نفس الشيء عندما تعمل مع عقلك الباطن يجب أن تكون هناك فكرة قاطعة في عقلك يجب أن تصل إلى القرار الحاسم الذي لا بديل له بحل للمشكلة المحيرة في المرضى . فقط الذكاء المطلق داخل عقلك الباطن هو الذي يعرف الإجابة . عندما تصل إلى هذه النتيجة القاطعة في عقلك الواعي ويترتب عقلك بعد ذلك ووفقا لمعتقداتك يتم حل المشكلة لك .

ذات مرة تشاجر صاحب منزل مع أحد عمال صيانة الأفران لأنه طلب ٢٠٠ دولار ثمنا لتثبيت الغلاية قال عامل الصيانة أنه طلب خمسة سنتات

ثمنا للمسمار المفقود و ١٩٩ دولارا وخمسة سنتات مقابل معرفة الخطأ في الغلاية .

وبالمثل ، فإن عقلك الباطن هو الميكانيكي الماهر . وهو الأذكى الذي يعرف طرقاً ووسائل علاج أي عضو من جسدك وعلاج علاقاتك واتخاذ قرار الصحة يقوم به العقل الباطن . والاسترخاء هو المفتاح . افعل بسهولة لا تهتم بالتفاصيل والوسائل ، ولكن اعرف النتيجة النهائية . احصل على الشعور بالنتيجة السعيدة لمشكلتك سواء كانت الصحة أو المال أو الوظيفة .

تذكر كيف كان شعورك عندما شفيت من حالة مرضية شديدة . ضع في عقلك أن شعورك هو حجر الزاوية لكل مظاهر عقلك الباطن ، يجب أن تشعر بفكرتك الجديدة بصفة شخصية في الحالة المنتهية وليس المستقبل ولكن كما تحدث الآن .

لا تستطيع عدم المواجهة . استخدم الخيال ولا تستخدم قوة الإرادة

عند استخدام عقلك الباطن أنت تستنتج عدم المواجهة ، أنت لا تستخدم قوة الإرادة . أنت تتخيل النهاية وحالة التحرر ، ستجد وكأنه يحاول حل المشكلة . ولكنه يصر على الحفاظ على إيمان بسيط مثل الأطفال يضع المعجزة . صور نفسك بدون المرض أو المشكلة . تخيل المصاحبة العاطفية لحالة التحرر التي تتوق إليها . اقطع كل شريط أحمر من العملية ، وأسهل الطرق و الأفضل .

كيف يصنع الخيال المنظم المعجزات ؟

إن الطريقة العجيبة لحصول على استجابة من عقلك الباطن هي من خلال الخيال المنظم أو الخيال العلمي ، كما أشرنا سابقا إلى أن العقل الباطن هو الذي يقوم ببناء الجسم ويسيطر على كل وظائفه الحيوية .

الخطوات الثلاث اللازمة لنجاح الدعاء

الطريقة العادية كما يلي :

١ - انظر إلى المشكلة.

٢ - الجأ إلى الحل أو المخرج المعروف فقط لدى عقلك الباطن .

٣ - استرح في حالة إيمان عميق كما لو كان قد تم حل المشكلة .

لا تضعف دعاك بقولك أنا أمل في أن اشفى أنا أمل في ذلك . وشعورك بشأن قضاء العملَ هو الرئيسي والانسجام سيكون معك . اعلم أن الصحة ستكون معك . كن ذكيا بأن تصبح سيارة لقوة الشفاء المطلقة للعقل الباطن.

انقل فكرة الصحة إلى عقلك الباطن إلى درجة الإيمان ، ثم استرخ . قُل للحالة والظرف إن ذلك أيضا سيمر وسينتهي . من خلال الاسترخاء أنت تحث عقلك الباطن وتمكن الطاقة الحركية خلف الفكرة تسيطر عليها وتجعل تحقيقها ملموسا .

قانون الجهد المعكوس ولماذا تحصل على عكس ما تدعو له :

عرف عالم النفس الفرنسي المشهور « كوي » الذي زار أمريكا منذ ٤٠ عاما تقريبا قانون الجهد المعكوس كما يلي : عندما تكون رغباتك وخيالك متعارضين، فإن خيالك يكسب اليوم دون خلاف .

على سبيل المثال إذا طُلب منك أن تمشي على لوح خشب على الأرض ، فإنك ستفعل ذلك بدون شك . الآن افترض أن نفس لوح الخشب موضوع على ارتفاع ٢٠ قدماً في الهواء بين حائطين . هل تستطيع أن تمشي عليه ؟ إن رغبتك في المشي عليه ستواجه من جانب خيالك أو الخوف من السقوط . والفكرة السائدة التي هي صورة الوقوع ستتغلب عليك ورغبتك وإرادتك أو جهدك للمشي على لوح الخشب ستنعكس سيتم تعزيز فكرة الفشل السائدة أو المسيطرة .

والمجهود العقلي بلا خلاف قد هزم نفسه وانتهى إلى عكس ما كان يريده، ويسيطر على العقل إيحاءات عدم القدرة على السيطرة على الحالة . وتسيطر الفكرة السائدة على عقلك الباطن . وسيقبل عقلك الباطن الأقوى من مقترحين متناقضين ، والطريقة السهلة هي الأفضل .

إذا قلت أنا أريد الشفاء ولكن لا أستطيع الوصول إليه سأكره نفسي على الدعاء سأستخدم كل ما أستطيع من قوة الإرادة . يجب أن تدرك أن خطأك يكمن في مجهودك . لا تحاول أبدا أن تجبر العقل الباطن على قبول فكرة بممارسة قوة الإرادة مثل هذه المحاولات محكوم عليها بالفشل وتحصل على عكس ما كنت تريد .

فيما يلي تجربة شائعة . الطلبة عندما يجتازون الامتحانات ويقرأون أوراقهم ، يكتشفون أن كل المعلومات قد هجرتهم فجأة ، وأصبحت عقولهم لوحة بيضاء ولا يستطيعون استرجاع فكر واحد له صلة بموضوع الامتحان. وكلما زاد عضهم على أسنانهم واستدعاء قوى الإرادة كلما زاد

هروب الإجابة . ولكن عندما يتركون غرفة الامتحان ويسترضي الضغط العقلي تتدفق بسهولة الإجابات التي ينشدونها إلى عقولهم . ومحاولة إجبار أنفسهم على التذكر كانت سبب الفشل . هذا مثال على قانون الجهد المعكوس حيث تحصل على عكس ما تريد .

يجب المصالحة بين الرغبة والخيال المتصارعين :

لكي تستخدم قوة العقل يجب أن تفترض مسبقا أن هناك العكس ، عندما يركز عقلك على وسائل التغلب على المشكلة إنه لم يعد مهتماً بالعقبة . إن الاتحاد الإنسجامي أو الاتفاق بين عقلك الواعي وعقلك الباطن على أي فكرة أو رغبة أو صورة ذهنية ، وعندما لا يكون هناك أي خلاف في أي من أجزاء عقلك ، فإن دعاءك سيستجاب له . ويمكن أن يمثل الاتفاقين مثلك ومثل رغبتك وفكرك وشعورك وفكرتك والعاطفة ورغبتك وخيالك . تجنب كل صراع بين رغباتك وخيالك بالدخول في حالة نعاس ونوم تقلل كل جهد إلى أدنى حد . إن العقل الواعي يغوص إلى أقصى حد في حالة النوم .

إن أفضل وقت لحث عقلك الباطن هي قبل النوم وسبب ذلك أن أعلى درجة لإنتاج العقل الباطن تحدث قبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم مباشرة . في هذه الحالة وهذا الوقت لا توجد الأفكار السلبية والوهمية التي تميل إلى جعل رغباتك حيادية وبالتالي تمنع قبول العقل الباطن لها . عندما تتخيل حقيقة تحقق وإنجاز الرغبة وتشعر بإثارة الإنجاز فإن عقلك الباطن يحقق رغبتك .

كثير من الناس يحلون مشاكلهم ومعضلاتهم بلعبة الخيال المسيطر الموجه والمنظم مدركين أن كل ما يتخيلونه ويشعرون بأنه حقيقة سوف

يتحقق ويجب أن يتحقق . وفيما يلي إيضاح لكيفية تغلب فتاة على الصراع بين رغبتها وخيالها . فقد رغبت في حل مناسب لمشكلتها القانونية ومع ذلك كان خيالها العقلي مصراً على الفشل ، والخسارة والإفلاس والفقر . إنها قضية قانونية معقدة وليس لها تأجيل بعد تأجيل آخر وليس هناك حل في الأفق .

وبناء على اقتراحي قامت بتنفيذ حالة من النوم والنعاس كل ليلة قبل النوم ، وبدأت تتخيل النهاية السعيدة . وشعرت بها بأقصى ما عندها من قدرة . عرفت أنه يجب أن تتفق الصورة التي في عقلها مع الصورة التي في قلبها . قبل النوم بدأت تتخيل كما لو كان حقيقة بقدر الإمكان محاميها يجري معها مناقشة حميمة بشأن النتيجة . تسأله أسئلة وهو يجيب بصدق كان يقول لها مراراً وتكراراً أن هناك حلاً مناسباً صحيحاً . وتم حل المشكلة خارج المحكمة ، وعندما كانت أفكار الخوف تأتي إلى عقلها كانت تدير سينما عقلها بإشارات وأصوات ومعدات صوت . كانت تتخيل بسهولة صوت المحامي وابتسامته وطريقته . أدارت هذه الصورة العقلية كثيراً حتى أصبحت نموذجاً شخصياً . وخط قطار منتظم وفي نهاية عدة أسابيع استدعاها محاميها وأكد لها بموضوعية ، الذي كانت تتخيله بصفة شخصية.

أفكار تستحق استدعائها :

١ - الإكراه أو الإجبار العقلي أو المجهود الكبير يؤدي إلى التوتر والخوف اللذين يحولان دون حل المشكلة . حاول الحل بسهولة .

٢ – عندما يكون عقلك مسترخيا وأنت تقبل فكرة ، فإن عقلك الباطن يعمل على تنفيذ الفكرة .

٣ – فكر وخطط بعيدا عن الطرق التقليدية واعلم أن هناك حل لكل مشكلة.

٤ – لا تهتم علنا بضربات قلبك ويتنفس رئتيك أو بوظائف أي من أعضاء جسمك . اعتمد كثيرا على عقلك الباطن واعلم أن العمل الصحيح هو الذي سيحدث .

٥ – الشعور بالصحة يمنحك الصحة ، والشعور بالثروة يمنحك الثروة . كيف تشعر ؟

٦ – الخيال هو أقوى ملكاتك .

الفصل التاسع

كيف تستخدم قوة عقلك الباطن في تحقيق الثروة ؟

إذا كنت تواجه صعوبات مالية ، وإذا كنت تسعى لتحقيق أهدافك ، فإن ذلك يعني أنك لم تُقنع عقلك الباطن أنه سيكون لديك الكثير والبعض الذي تستغني عنه . إنك تعرف أشخاصا يعملون ساعات قليلة كل أسبوع ، ومع ذلك يحصلون على أموال طائلة ، إنهم لا يكافحون ولا يكدحون . لا تصدق مقولة إن الثروة لا تتحقق إلا بالعرق والجهد . إن الأمر ليس بهذه الطريقة ، إن أفضل وسيلة هي تلك التي لا تبذل فيها أي مجهود . افعل الشيء الذي تحب أن تفعله وافعله للاستمتاع به وبغرض تحقيق الإثارة في نفسك . أعرف مسؤولا تنفيذيا في مدينة لوس انجلوس يصل راتبه إلى ٧٥ ألف دولار سنويا . وقد قام هذا المسؤول برحلة بحرية استغرقت تسعة أشهر لمشاهدة الأماكن الجميلة في العالم . وأخبرني هذا المسؤول أنه نجح في إقناع عقله الباطن أنه يستحق هذه الأموال الكثيرة . وقال لي أن في

المؤسسة التي يعمل بها أناس يحصلون على مائة دولار في الأسبوع بالرغم أنهم يعرفون أكثر منه في مجال العمل ولديهم مهارة أفضل منه، ولكن لم يكن لديهم الطموح أو الأفكار المبدعة ولم يكن لديهم الاهتمام بعجائب ومعجزات العقل الباطن.

الثروة مصدرها العقل

إن الثروة - ببساطة- هي اقتناع الفرد الراسخ بقدرة العقل الباطن . على أنك لن تصبح مليونيرا بمجرد قولك « أنا مليونير » ، سوف ينمو الشعور والوعي بالثروة من خلال ترسيخ فكرة الثروة والغنى داخل عقلك .

وسائل الدعم الخفية لديك

إن المشكلة التي تواجه أغلب الناس هي أنهم ليس لديهم وسائل دعم خفية . عندما يحدث اضمحلال في التجارة وانخفاض في الأسهم أو حدوث خسارة في الاستثمارات ، يظهر اليأس على وجوه الناس ، والسبب وراء هذا النوع من عدم الأمان لأن هؤلاء الناس لا يعرفون كيف يستخدمون العقل الباطن . يجد الشخص الذي يتسم عقله بالضحالة والفقر نفسه في ظروف يحيطها الفقر ، بينما يجد الشخص الآخر الذي يكون عقله مليئاً بأفكار الغنى والثروة نفسه محاطا بكل شيء يحتاجه ، وأنه لم يكن مطلقا المراد أن يحيا هذا الرجل حياة الفقر والعوز . إنه بإمكانك أن تحصل على الثروة وكل شيء تحتاجه والكثير الذي يمكن لك أن توفره . إن في كلماتك القوة لتطهر عقلك من الأفكار الخاطئة وتغرس مكانها الأفكار الصحيحة .

الطريقة النموذجية لبناء الوعي بالثروة

لعلك تقول وأنت تقرأ هذا الفصل « إنني في حاجة إلى الثروة والنجاح »، وإليك ما يجب أن تفعله : كرر في نفسك لمدة خمس دقائق ثلاث أو أربع مرات يوميا كلمات « ثروة – نجاح – » فإن لهذه الكلمات قوة هائلة ، وهي تمثل القوة الداخلية لعقلك الباطن . اربط عقلك بهذه القوة الجوهرية التي بداخلك وعندئذ سوف تظهر في حياتك الظروف والأحوال الملائمة لطبيعتك . فأنت لا تقول « إنني غني » ، إنك تمتلك قوى حقيقية بداخلك ، ولن يواجه عقلك أي صراع عندما تقول كلمة « غني » ، وعلاوة على ذلك ، فإن الشعور بالغنى سوف يتفجر بداخلك طالما ظلت فكرة الغنى تدور في عقلك .

إن الشعور بالغنى يولد الغنى ، اجعل ذلك في عقلك طوال الوقت . فعقلك الباطن يشبه بنك أو مؤسسة مالية عالمية وهو يجعل ما تودعه بداخله ينمو ويكبر سواء كانت الفكرة تتعلق بالغنى أو الفقر . عليك أن تختار الغنى .

ما السبب وراء فشل تأكيدك على الثروة؟

تحدثت إلى العديد من الأشخاص في خلال الخمسة والثلاثين عاما الماضية ، والذين كانت شكواهم المعتادة هي « لقد قلنا لأسابيع وشهور عبارة : إنني غني وأتمتع بالرفاهية » ، ولكن لم يحدث شيء ، ولقد اكتشفت أن هؤلاء الأشخاص عندما قالوا تلك العبارة كان لديهم شعور داخلي أنهم يكذبون على أنفسهم .

قال لي رجل « إنني أكدت وأكدت كثيرا لنفسي أنني أتمتع بالرفاهية ، حتى شعرت بالتعب والملل ، والوضع الآن أسوأ . وإنني أعلم أنه عندما قلت هذا الكلام لم يكن بصدق . لقد رفض عقله الواعي ما قاله وأكده لنفسه بل لقد ظهر له نقيض ما كان قد أكد عليه وادعاه .

إن إثباتك وتأكيدك ينجح عندما يكون تأكيداً معيناً ، ولا يسبب أي صراع أو جدالاً عقلياً . ومن هنا ، فإن ما قاله وكرره هذا الرجل جعل الأمور أسوأ لأن قوله أوحى بعوزه واحتياجه . يقبل عقلك الباطن ما تشعر حقيقة به أنه صدق وليس مجرد كلمات أو أقوال لا قيمة لها . إن الفكرة أو الاعتقاد المهيمن يقبله العقل الباطن دائما .

كيف تتجنب الصراع العقلي ؟

إليك الطريقة النموذجية والمثالية للتغلب على هذا الصراع وخاصة لهؤلاء الأشخاص الذين لديهم تلك العائق . اجعل ما يلي بيانا عمليا مستمرا وبخاصة قبل النوم « بالليل والنهار ، أتنعم بكل شيء أرغبه » وهذا التأكيد من جانبك لن يثير أي جدال لأنه لا يتعارض ولا يناقض انطباع عقلك الباطن بشأن الافتقار المالي .

لقد اقترحت على أحد رجال الأعمال الذي كان قلقا جدا بسبب انخفاض مبيعاته وموارده المالية ، أن يجلس في مكتبه هادئا ويكرر العبارة التالية مرارا : « إن مبيعاتي تتحسن كل يوم » إن هذه العبارة تدفع إلى تعاون العقل الباطن والعقل الواعي مما كان له نتائج طيبة .

لا توقع على شيكات على بياض

إنك توقع على شيكات على بياض عندما تقول عبارات مثل : « ليس هناك مفر » ، « يوجد عجز » ، « سأفتقد البيت لأنه مرهون » .. الخ . إذاكان الخوف يملأك تجاه المستقبل ، فإنك تكتب أيضا شيكاً على بياض وتجلب أحوال سلبية تجاهك . إن عقلك الباطن يأخذ مخاوفك ، وأقوالك التي تتسم بالسلبية طبقا لطلبك ويشرع بطريقته الخاصة في وضع العراقيل والتأخيرات والعوز في حياتك .

عقلك الباطن يمنحك فائدة مركبة

إذا منحته الشعور بالغنى ، سيجلب لك المزيد من الغنى ، وإذا منحته الشعور بالعوز والحاجة ، فإنه سيجلب لك المزيد من العوز . فعقلك الباطن يضخم وينّمي أي شيء تودعه في داخله . عليك أن تودع عقلك الباطن أفكار الرفاهية والنجاح والغنى عندما تصحو من نومك كل صباح . املأ عقلك بهذه المفاهيم ، واشغل عقلك الباطن بها بقدر ما تستطيع ، وسوف تجد هذه الأفكار البناءة طريقها إلى بنك عقلك الباطن ، ومن ثم تجلب لك الغنى والرفاهية .

لماذا لم يحدث شيء ؟

أستطيع أن أسمعك وأنت تقول « أوه » إنني فعلت ذلك ولم يحدث شيء . إنك لم تحصل على النتائج المنتظرة لأن أفكار الخوف غمرتك فيما بعد بعشر دقائق واستطاعت هذه الأفكار أن تحيّد الأفكار الجيدة التي كنت قد أكدت عليها . عندما تضع بذرة في التربة ، فإنك تدعها لكي تكوّن الجذر وتنمو .

افترض على سبيل المثال ، أنك سوف تقول « إنني لن أكون قادرا على دفع الدين » ، قبل أن ترد هذه العبارة ، فكر في جملة أخرى أكثر إيجابية وبناءة مثل « إنني أتنعّم بكل ما أملك ، ليلا ونهاراً » .

المصدر الحقيقي للثروة

إن عقلك الباطن لا تنقصه مطلقا الأفكار ، فبداخله يوجد عدد لا محدود من الأفكار على استعداد للتدفق إلى عقلك الواعي والتي تظهر بشتى الطرق في صورة نقود في محفظة جيبك ، وسوف تستمر هذه العملية في العمل داخل عقلك بصرف النظر عن انخفاض أو ارتفاع أسعار الأسهم المالية أو انخفاض قيمة الدولار أو الجنيه الاسترليني . إن ثروتك لا تعتمد مطلقا على أسعار الأسهم والسندات أو الأموال التي في البنوك ، فهذه الأشياء هي في الواقع رموز ضَرورية فقط ومفيدة ، لكنها مجرد رموز .

والنقطة التي أود تأكيدها هي أنك إذا أقنعت عقلك الباطن أن الثروة هي ملك لك وأن ذلك شيء متداول في حياتك ، سوف تحصل عليها دائما وبشكل لا يمكن تجنبه بصرف النظر عن شكل هذه الثروة .

محاولة إنجاز الأهداف

هناك أناس يزعمون أنهم يحاولون إنجاز أهدافهم ، ويبدو أنهم يصارعون صراعا كبيرا لتحقيق ذلك . هل استمعت إلى حوارهم ؟ في أغلب الأحيان يمضي حوارهم بهذا الشكل « فهم دائما يدينون هؤلاء الذين نجحوا في الحياة ووصلوا لأعلى المناصب وتفوقوا على الجميع ، وربما

يقولون « أوه ، هذا الشخص يمارس الابتزاز والخداع » لهذا السبب ، تجدهم في عوز وفاقة ، فهم يدينون الشيء الذي يرغبون فيه ويريدونه ، ويتكلمون منتقدين زملاءهم الأكثر غنى ، لأنهم حساد لما في أيدي غيرهم من النعم . وأسرع وسيلة لجلب الثروة وتحقيق طموحاتك هي أن تنتقد الآخرين وتدين هؤلاء الأشخاص الذين أكثر غنى منك .

حجر عثرة شائع في طريق الغنى

هناك شعور واحد هو السبب في قلة الثروة في حياة العديد . ويعرف أغلب الناس أنه الطريق الصعب . إنه الحسد على سبيل المثال ، إذا رأيت شخصا منافسا لك وهو يودع مبالغ ضخمة في البنك ، وأنت معك مبلغ ضئيل ستودعه البنك ، هل يجعلك ذلك حسودا؟ ووسيلة التغلب على هذا الشعور هي : أن تقول لنفسك « أليس ذلك رائع ! إنني أبتهج لرفاهية هذا الرجل ، إنني أتمنى له مزيداً من الغنى ».

إنك تصف أفكار الحسد بأنها هدامة ومدمرة لأنها تحدث موقفا سلبيا . وعلاوة على ذلك فإن الثروة تتدفق منك بدلا من أن تتدفق إليك . إذا كنت دائما في ضيق بسبب النعيم أو الثروة العظيمة التي يتمتع بها شخص آخر، فاطلب فوراً له ويصدق أن يزداد غنى ، إن ذلك سوف يحيِّد الأفكار السلبية في عقلك ويحدث دفعة قوية للغنى أن يتدفق إليك بواسطة القانون الخاص بعقلك الباطن .

إذا كان ينتابك القلق وتتسم بالنقد تجاه شخص ما والذي تدعي أنه يجمع أمواله بطريقة غير شريفة ، فعليك أن توقف هذا القلق . إنك تعلم أن

مثل هذا الشخص يستخدم قانون العقل بطريقة سلبية ، وسوف يتولى قانون العقل رعاية هذا الشخص . احذر وانتبه من أن تنتقده للأسباب السابق الإشارة إليها . تذكر أن : العقبة أو الشيء المعوق في طريق الغنى يقبع في عقلك ، تستطيع الآن أن تدمر تلك العقبة العقلية من خلال اكتساب علاقات طيبة مع كل شخص .

اخلد للنوم وأصبح غنيا

عندما تذهب للنوم ليلا ، عليك بممارسة الطريقة التالية : كرر كلمة «غنى» بهدوء وسهولة وإحساس بها ، افعل ذلك أكثر من مرة . مثل أغنية قبل النوم التي تكررها عدة مرات ، وسوف تدهشك النتائج ، حيث ستجد أن الثروة تتدفق إليك . وهذا مثال آخر يدل على القوة العجيبة لعقلك الباطن .

اخدم نفسك بالقوى التي يتمتع بها عقلك

١ - اتخذ قرارك بأن تكون غنيا بأيسر الطرق ، من خلال مساعدة مؤكدة النجاح من عقلك الباطن .

٢ - إن سعيك لتجميع الثروة من خلال العرق والجهد هو الوسيلة الوحيدة لكي تصبح أغنى رجل ولكن في العالم الآخر . إنك لست مضطراً للكدح والكفاح .

٣ - إن الغنى هو نجاحك في إقناع عقلك الباطن بفكرة الغنى ، انسخ في عقلك هذه الفكرة .

٤ - إن المشكلة التي تواجه أغلب الناس هي أنهم لا يملكون وسائل دعم خفية .

٥ – كرر كلمة « غنى » في نفسك وببطء وهدوء لمدة خمس دقائق قبل أن تنام ، وسوف يظهر أثر تلك الكلمة في حياتك العملية .

٦ – إن الشعور بالثروة والغنى يجلب الغنى . احتفظ بذلك في عقلك طوال الوقت .

٧ – يتعين على عقلك الباطن وعقلك الواعي أن يكونا على اتفاق ، فعقلك الباطن يقبل بالفعل ما تشعر أنه حقيقي . يقبل عقلك الباطن الفكرة المسيطرة والمهيمنة على عقلك الواعي . لذا ، يجب أن تكون هذه الفكرة هي « الغنى» وليس « الفقر » .

٨ – إنك تستطيع التغلب على الصراع العقلي فيما يتعلق بالثروة عن طريق التأكيد والتثبيت المستمر على قولك « إنني أتنعم ليلا ونهارا بكل ما أرغبه » .

٩ – يمكنك زيادة مبيعاتك من خلال تكرار العبارة التالية مرات عديدة « إن مبيعاتي تتحسن كل يوم ، إنني أحقق تقدماً وازدهاراً وازداد غنى كل يوم ».

١٠ – توقف عن كتابة شيكات على بياض ، وأن تقول لنفسك « ليس هناك مفر » أو « هناك عجز» ، مثل هذه العبارات تضخم وتضاعف خسارتك .

١١ – عليك بإيداع أفكار الرفاهية والغنى والنجاح في عقلك الباطن وسوف يمنحك الأخير فائدة مضاعفة .

١٢ – ما تؤكده وتثبته بعقلك الواعي ، لا تجعل عقلك ينكره بعد ذلك بدقائق ، فإن هذا سوف ينزع قوة الشيء الطيب الذي أكدته .

١٣ – إن مصدرك الحقيقي للثروة والغنى هو الأفكار التي في عقلك . إنك تستطيع أن تحصل على فكرة تساوي مليون دولار ، وسوف يعطيك عقلك الباطن تلك الفكرة التي تسعى إليها .

١٤ – الحسد والغيرة هما حجرا عثرة أمام تدفق الغنى والثروة ، ابتهج لرفاهية الآخرين .

١٥ – العقبة في طريق الغنى تكمن في عقلك . دمر تلك العقبة من خلال اكتساب علاقات طيبة مع الآخرين .

الفصل العاشر

من حقك أن تكون غنياً

إن من حقك أن تكون غنيا . وسوف تتعلم من خلال هذا الكتاب كيف تصل بحياتك إلى السعادة والغنى والتألق والحرية . وعلاوة على ذلك ، فإنه يجب أن تحصل على كل الأموال التي تحتاجها لتحيا حياة سعيدة ومرفهة لا ينقصك فيها شيء.

إنك في هذا الفصل سيتاح لك الفرصة لتزدهر وتترعرع وتتسع قدراتك روحياً وعقلياً ومادياً . ولك الحق كاملا لكي تنمي قدراتك وتعبر عن نفسك بكافة الأشكال . إنك يجب أن تحيط نفسك بوسائل الرفاهية والحياة الجميلة.

لماذا تقنع بما يكفيك لتحيا في الوقت الذي تستطيع أن تتمتع بثروات عقلك الباطن ؟ ستتعلم في هذا الفصل كيف تستطيع أن تصنع الصداقات من خلال الأموال وكيف تحصل دائما على المزيد. إن طموحك في أن تكون غنيا هو طموح من أجل حياة أكثر سعادة وروعة ولا ينقصها أي شيء . إن ذلك مطلب عاجل وحسن إلى أبعد الحدود .

النقود كرمز

إن النقود تمثل رمزاً للتبادل . ولا تمثل بالنسبة لك التحرر من الحاجة فقط ولكن تمنحك أيضا الجمال والرفاهية والغنى والرقة ، وهي ليست غير رمز على سلامة اقتصاد الدولة . عندما تسير الدورة الدموية في جسدك دون عوائق ، فإنك بذلك تتمتع بالصحة الاقتصادية . وعندما يشرع الناس في ادخار المال ووضعه في خزائن مغلقة ويتملكهم الخوف عليه ، سيكون هناك اعتلال اقتصادي .وقد أخذت أشكالا عديدة خلال القرون الماضية كوسيلة للتبادل ، فكانت هذه النقود في عصور ماضية يتم تبادلها بين الناس فلم تكن توجد النقود المعروفة لنا حاليا . وكانت تقاس ثروة الإنسان بعدد الأغنام والماعز التي يمتلكها . أما الآن فإننا نستخدم العملة ووسائل أخرى ، مثل أن تكتب شيكا بدلا من أن تحمل بعض الأغنام معك لتدفع الفواتير .

كيف تسلك الطريق الملكي إلى الثروة ؟

إن معرفة قدرات عقلك الباطن هي الوسيلة إلى الطريق الملكي الذي يوصلك إلى الثروات بكافة أنواعها – روحية وعقلية ومالية – إن الدارس لقانون العقل يعتقد ويعرف وبشكل محدد أنه وبصرف النظر عن الأحوال الاقتصادية وتذبذب الأسهم المالية والاضطرابات والحروب وكل الأحوال والظروف الأخرى سوف تسد حاجاته ويشبع رغباته بوفرة بصرف النظر عن الوسيلة التي يتعامل بها من خلال النقود والسبب وراء ذلك هو أنه نقل فكرة الثروة إلى عقله الباطن الذي ظل يسد ويشبع حاجاته أينما كان . وهو

قد أقنع بنفسه عقله أن المال يتدفق في مجرى حياته ، وأن هناك دائما وفرة وفائضاً . ويفرض حدوث انهيار مالي الحكومة وأصبح كل ما يمتلكه الإنسان الآن لا قيمة له مثلما حدث لألمانيا بعد الحرب العالمية الأولى ، فإن العقل الباطن للإنسان سيظل قادراً على جلب الثروة ويصرف النظر عن شكل العملة الجديدة .

لماذا لا تحصل على المزيد من المال ؟

أثناء قراءتك هذا الفصل ، من المحتمل أن تقول : « إنني أستحق راتبا أكثر مما أتلقى » أعتقد أن أغلب الناس لا يكافئون بشكل مناسب . وأحد الأسباب العديدة لعدم حصول الناس على مزيد من المال هو أنهم بشكل سري أو بصراحة مطلقة ينتقدون النقود . فهم يصفون المال بأنه شيء قذر أو يطلقون عبارة أخرى مثل « حب المال هو أساس كل شر » . وهناك سبب آخر وراء عدم تمتع الناس بالرفاهية وهو أن لديهم عقل باطن يتسم بالجبن ويشعرون أن في الفقر بعض الفضيلة . وهذا النمط من العقل الباطن بمرحلة الطفولة وما شهدته من خرافات أو أن العقل الباطن نشأ على تفسير باطل لبعض المعتقدات .

المال والحياة المتوازنة

قال لي رجل ذات مرة : « إنني مفلس . أنا لا أحب النقود ، إنها سبب كل شر » ، تدل هذه العبارات على عقل مضطرب عصبيا . حب المال استثناء من أي شيء آخر سوف يجعلك غير متوازن . وهنا ، سوف تعرف كيف تستخدم قوتك أو سلطتك بحكمة . يتوق بعض الناس إلى السلطة ،

والبعض الآخر يتوق إلى المال . إذا شغلت قلبك بشكل استثنائي بالمال وتقول « المال هو كل ما أريد، سأركز كل اهتمامي على جمع المال ، ولا شيء آخر ، فإنك تستطيع أن تحصل على المال وتحقق الثروة ، ولكنك نسيت أنك هنا لتعلم كيف تحيا حياة متوازنة . ويجب أيضا أن تشبع الرغبة في راحة البال والانسجام والحب والسعادة والصحة التامة .

إذا ما جعلت هدفك الوحيد جمع المال ، فإنك ببساطة أسأت الاختيار . أنت اعتقدت أن هذا هو كل ما تريد ولكنك اكتشفت بعد كل جهودك التي بذلتها لجمع المال أنه ليس الشيء الوحيد الذي كنت تحتاجه . كما أنك رغبت في إظهار حقيقي لمواهبك الخفية ومكان حقيقي في حياتك للجمال والسعادة في المساهمة في نجاح ورفاهية الآخرين . إن تعلمك قوانين العقل الباطن ، سيجعلك تحصل على مليون دولار أو عدة ملايين إذا أردت الحصول عليها وستظل تتمتع براحة البال والانسجام والصحة .

الفقر مرض عقلي

ليس هناك فضيلة في الفقر ، إنه مرض مثل أي مرض عقلي آخر . إذا أصابك مرض جسماني ، ستعتقد أن هناك شيئا ما خطأ بداخلك وقد تسعى لطلب المساعدة ولتخاذ الإجراءات لمعالجة هذه الحالة على الفور . وبالمثل إذا لم يكن معك مال يدور بشكل ثابت في حياتك ، فإن هناك خطأ ما فيك .

إن الدافع والحافز لمبدأ حياتك هو التوجه نحو النمو والسعة الحياة الأكثر وفرة . وإنك هنا لكي لا تعيش في كوخ أو ترتدي خرقة أو تتضور جوعا . إنك يجب أن تكون سعيدا ، ومرفهاً وناجحاً .

لماذا لا يجب عليك مطلقا انتقاد المال

طهر عقلك من كل المعتقدات الخرافية والغريبة بشأن المال لا تعتبر مطلقا أن المال شر أو شيء قذر . إذا فعلت ذلك ، فإنك تتسبب في أن يطير هذا المال بعيدا عنك . تذكر أنك تفقد الشيء الذي تنتقده ولا تستطيع أن تجذب شيئا تنتقده .

انتهاج الاتجاه الصحيح نحو المال

إليك طريقة بسيطة قد تستخدمها لمضاعفة المال في حياتك . استعمل العبارات التالية عدة مرات في اليوم . « إنني أحب المال واستخدمه بحكمة وبشكل بناء ، ويتسم بحب التمييز . المال يدور في حياتي بشكل ثابت . إنني أنفقه بسعادة ويعود لي بطريقة رائعة أضعافا مضاعفة . إن المال شيء طيب جداً . إنه ينبض بشكل منهمر . واستعمله فقط في الخير وإنني شاكر لهذا النعيم الذي أتمتع به وللثروات الكامنة داخل عقلي ».

كيف ينظر المفكر بطريقة علمية إلى المال ؟

افترض ، على سبيل المثال ، أنك اكتشفت في الأرض ذهباً أو فضة أو نحاساً أو رصاصاً . هل ستعتبر هذه الأشياء أيضا شراً ؟ إن كل شر يأتي من فهم الإنسان المظلم ومن جهله وتفسيره الضال للحياة ومن سوء استخدام عقله الباطن . كان في مقدور الإنسان أن يستخدم اليورانيوم أو الرصاص أو أي معدن آخر كعملة . إننا نستخدم الفواتير والشيكات والنيكل والفضة ، ومع ذلك فإن كل هذه الأشياء ليست شرا . يعرف

الباحثون المتخصصون في الفيزياء والكيمياء أن الفرق بين معدن وآخر يتمثل في عدد ومعدل حركة الالكترونيات الدائرة في مركز النواة ، ويستطيع هؤلاء المتخصصون أن يغيروا معدن لآخر من خلال قذف الذرات بالالكترونيات أو أشعة ألفا باستخدام جهاز السيكلوترون وهو جهاز قوي لتحطيم نواة الذّرة . ويمكن تحويل الذهب إلى زئبق تحت ظروف فيزيائية معينة . وأعتقد أنّ علماءنا في العصر الحديث ستكون لديهم القدرة في المستقبل القريب على تصنيع الذهب أو الفضة أو أي معدن آخر معمليا بالطرق الكيمائية والفيزيقية . وربما تكون التكاليف هي المانع الذي يواجهونه الآن ، ولكن يمكن بالفعل أن ينجز العلماء هذه الخطوة . ولا أستطيع أن أتخيل أي شخص يتسم بالذكاء يرى شراً في الالكترونيات والنيترونات والبروتون والنظائر .

تتشكل الورقة التي في جيبك من ذرات وجزئيات مع الكترونيات والبروتون. في ترتيب مختلف ، وعدد ومعدل حركة هذه الذرات مختلفة ، هذه هي الطريقة الوحيدة التي تختلف فيها الورقة عن الفضة .

كيف تجذب المال الذي تحتاجه؟

منذ بضع سنوات قابله شاباً في استراليا وكان يريد أن يصبح طبيباً وجراحاً ، لكنه لم يكن يملك المال . وشرحت لهذا الشاب كيف للبذور التي في الأرض أن تجذب إليها كل شيء ضروري لكي تنمو وتكبر ، وذاك هو كل ما يجب أن يتعلمه من تلك البذور . ويجب عليه أن يودع الفكرة التي يريد تحقيقها في عقله الباطن .وفيما يخص نفقات هذا الشاب الذكي ، فقد كان

يقوم بتنظيف مكاتب الأطباء ويغسل النوافذ ويقوم ببعض الإصلاحات الطارئة . وقال لي هذا الشاب أنه عندما يذهب كل ليلة للنوم ، اعتاد أن يتخيل أنه حصل على شهادة دبلوم الطب وأنها معلقة أمامه على الحائط ومكتوب عليها اسمه بخط كبير . واعتاد هذا الشاب تنظيف وتلميع شهادات الدبلوم الموضوعة داخل برواز في المبنى الذي كان يعمل به . لم يكن من الصعب أن يحضر صورة خيالية لشهادة الطب في عقله ويصور هذه الصورة . وقد أدى ذلك إلى ظهور نتائج محددة تجاه الفكرة التي كان يأمل في تحقيقها وظل كل ليلة طوال أربعة أشهر في أن يستحضرها في عقله .

وتتمة قصة هذا الشاب كانت مثيرة للغاية . فقد أعجب به أحد الأطباء ، وبعد أن دربه على طريقة تعقيم الأدوات وبعض المساعدات الأولية مثل الحقن تحت الجلد وظفه هذا الطبيب لديه كمساعد فني في عيادته . وبعد ذلك أرسله إلى مدرسة الطب على نفقته الخاصة . واليوم هذا الشاب يعمل طبيبا في مونتريال بكندا . ولقد اكتشف قانون الجاذبية من خلال استخدام عقله الباطن بالطريقة الصحيحة . إنه عمل بقانون قديم والذي يقول « بتخيلك للنتيجة ، فقد نشأت قوة الإرادة والعزيمة لتحقيق هذه النتيجة » ، وكانت النتيجة في القصة السابقة هي أن يصبح طبيبا .

كان هذا الشاب قادراً على التخيل والشعور بواقعية فكرة أن يصبح طبيبا وقد عاش مع هذه الفكرة ، وساندها وغذاها بأسباب الحياة ، وأحبها بخياله حتى تسللت إلى طبقات عقله الباطن وأصبحت إيمانا راسخا بداخله، وبذلك كان يجذب إليه كل شيء ضروري لتحقيق حلمه .

لماذا لا يحصل بعض الأشخاص على زيادة في رواتبهم ؟

إذا كنت تعمل في مؤسسة كبيرة وتفكر في صمت وأنت ممتعض في حقيقة أنك تحصل على راتب يقل عن المفترض الحصول عليه ، وأنك لا تقدر كفاءتك بشكل مناسب وأنك تستحق راتبا أكبر وتقديرا أعظم لجهودك في العمل ، فأنت بغير وعي تمزق علاقاتك مع تلك المؤسسة وتنشأ قانون حركة وسيقول لك المدير « سننظر إلى فصلك » ، في الواقع أنت فصلت نفسك .

وكان المدير ببساطة مجرد الأداة التي من خلالها تم تنفيذ الحالة السلبية العقلية لديك . وكان ذلك مثالا على قانون الفعل ورد الفعل . الفعل كان تفكيرك ورد الفعل كان استجابة عقلك الباطن .

العراقيل والعقبات في الطريق إلى الثروات

إنني على ثقة أنك سمعت أشخاصا يقولون « ذلك الشخص غير شريف» « وأنه ابتزازي «ويحصل على المال بطريقة غير شريف . « وأنه شخص غير جدير بالثقة » ، « إنني أعرفه عندما كان لا يمتلك شيئا » ، «إنه مخادع ، ولص وغشاش » .

إذا أخضعت هذا الشخص الذي يتكلم بهذه الطريقة للتحليل ، سوف تكتشف أنه في العادة في احتياج وفقر ويعاني مشاكل مالية أو جسدية . وربما تمكن أصدقاؤه السابقون في الجامعة في صعود سلم النجاح وتفوقوا عليه . والآن ، هو يشعر بالمرارة والغيرة لتفوقهم . في أغلب الحالات ، هذا هو السبب وراء فشله . إن التفكير بشكل سلبي تجاه زملاء الدراسة وانتقاد

نجاحهم في تحقيق الغنى يسبب تلاشي الثروة والرفاهية التي يسعى من أجل تحقيقها فهو ينتقد ويدين الشيء الذي يأمل في تحقيقه .

إنه يسير في طريقين عكسيين : طريق يحاول فيه تحقيق الثروة ويقول في قرارة نفسه « الثروة تتدفق نحوي الآن » ، وطريق آخر معاكس يقول في نفسه منتقدا رفاقه الآخرين الذين حققوا الثروة « إنني ممتعض ومستاء لغنى ذلك الشخص » ، اجعل دائما ثروة الآخرين مسألة خاصة تجعلك سعيداً ومبتهجاً .

عليك بحماية استثماراتك

إذا كنت تسعى وتطلب المعرفة فيما يتعلق بالاستثمارات أو إذا كنت قلقا على أسهمك المالية ، فعليك بهدوء أن تطالب عقلك الباطن أو بذكاء مطلق يحكم ويراقب جميع معاملاتك المالية ، وكل ما يتعلق بالثروة « افعل ذلك بشكل متكرر ، وسوف تجد أن استثماراتك ستدار بطريقة حكيمة ، وبالإضافة إلى أنك ستحصل على حماية من الخسائر المالية ، وستكون يقظا وعلى أهبة الاستعداد لبيع سنداتك وأسهمك قبل حدوث أي خسارة لك .

إنك لا تستطيع الحصول على شيء من لا شيء . تعين الإدارة في المتاجر الكبرى موظفين أمن لمنع الناس من السرقة ، وهم يضبطون عدداً كبيراً من هؤلاء الناس كل يوم ، إن هذه النوعية من الناس يعيشون في مناخ عقلي يتسم بالعوز والنقص ويسرقون من أنفسهم السكينة والانسجام والثقة والشرف والإيمان والنية الحسنة والأمانة وعلاوة على ذلك ، فإنهم

يجذبون إليهم كل أنواع الخسارة ، مثل فقدان الشخصية ، والهيبة والوضع الاجتماعي ، وراحة البال . هذه النوعية من الناس ينقصها الإيمان الراسخ والثقة في مصدر التمويل وينقصهم فهم طريقة عمل عقولهم . إذا قام هؤلاء باستدعاء قدرات وقوى عقلهم الباطن وعملوا على أن يتم إرشادهم إلى الأسلوب الصادق ، سوف يجدون عملا ومصدرا للتمويل ثابتاً . وقد يصبحون موضع ثقة مع أنفسهم ومع مجتمعهم من خلال الالتزام بالشرف والأمانة .

تمويلك المالي الثابت

إن اعترافك وإدراكك بقدرات عقلك الباطن والقوة المبدعة للتفكير والصورة العقلية عندك ، هو الوسيلة أو الطريقة الوحيدة إلى الحرية والتمويل الثابت والثروة والغنى . اجعل الحياة التي تتسم بالوفرة في كل شيء شيئا ثابتا ومقبولا في عقلك ، فالقبول وتوقع الثروة له حساباته وتقنياته الخاصة به ، فبمجرد دخولك في حالة مزاج ينشد الغنى والثروة ، فإن كل الأشياء الضرورية لتحقيق الحياة الناعمة سوف تحدث .

اجعل هذا الأمر منوالك اليومي وما يؤكده عقلك ويثبته ، اطبع هذا الأمر في جوفك وقلبك مثل « إنني شخص أتمتع بثروات مطلقة في عقلي الباطن ، وإنه من حقي أن أكون غنيا ، وسعيدا ، وناجحا ، إنني دائما على وعي بقيمتي الحقيقية وأطلق قدراتي ومواهبي من مكانها لتصبح حرة ، وإنني بشكل رائع أتنعم ماليا ، إنه حقا لشيء رائع ».

اسلك هذا الطريق إلى الثروات والغنى .

١ - كُنْ جريئاً بشكل كاف لتؤكد على حقك في أن تكون غنيا ، وسوف يقبل عقلك الباطن ويحترم مطالبك وما تستحقه .

٢ - إنك لا تريد مجرد أن تعيش على الكفاف ، إنك تريد جميع الأموال التي أنت في حاجة إليها لإشباع رغباتك واحتياجاتك في الوقت الذي تريده ، احصل على ثروات عقلك الباطن .

٣ - عندما يدور المال بحرية في حياتك ، فإنك تعتبر في تلك الحالة في أتم الصحة الاقتصادية . اعتبر المال مثل الفيضان ، وسوف يصيبك منه الكثير . إن الجزر والمد للفيضان مستمر وثابت ، وعندما ينحسر الفيضان ، فإنك واثق أنه سيعود .

٤ - إن معرفة قوانين عقلك الباطن ستتيح لك تمويلا دائما بصرف النظر عن الشكل الذي يتخذه المال .

٥ - إن انتقاد المال لدى الآخرين هو السبب الوحيد وراء عدم حصول العديد من الناس على المال الكافي . فالشيء الذي تفتقده، لا تحصل عليه .

٦ - إن المال مجرد رمز ، وتذكر أن الثروة الحقيقية تقبع في عقلك . وإنك هنا لتحيا حياة متوازنة ، وتشتمل على المال الذي تحتاجه .

٧ - لا تجعل المال هدفك الوحيد . اطلب الثروة والسعادة والسكينة ، والأسلوب الصادق والحب ، وأن يشع الحب والخير على الآخرين عندئذ سيمنحك عقلك الباطن فائدة مركبة في كل هذه الأشياء

٨ - لا توجد فضيلة في الفقر ، إنه مرض العقل ، ويجب عليك أن تشفي نفسك في الحال من هذا الصراع العقلي أو المرض .

٩ - إنك لا تستحق أن تعيش في كوخ أو ترتدي الخرق ، أو تتضور جوعا ، إنك تستحق أن تحيا حياة تتسم بالوفرة لكل ما تطلبه .

١٠ - لا تستخدم مطلقا مصطلحات « أموال قذرة » أو « إنني أحتقر المال » ، فإنك تفقد الشيء الذي تنتقده . ليس هناك شيء طيب أو سيىء ، ولكن تفكيرك هو الذي يجعله كذلك .

١١ - كرر باستمرار « إنني أحب المال » ، واستخدمه بحكمة وبشكل إيجابي ، وانفقه بابتهاج ، وسيعود لي أضعافا مضاعفة .

١٢ - المال ليس شراً ، فهو ليس أكثر من النحاس والرصاص أو الحديد الموجود في الأرض . إن الشر كله يرجع إلى جهل وسوء استخدام قوى العمل .

١٣ - تصوير النهاية في عقلك يجعل عقلك الباطن يستجيب ويلبي الصورة العقلية.

١٤ - توقف عن محاولة الحصول على شيء دون أن تدفع مقابلاً ، فلا يوجد مثل هذا الشيء مثل الغذاء المجاني . يجب أن تدفع لكي تتسلم ، يجب أن تولي أهدافك ومثلك ومشروعاتك اهتماما عقلياً وسيقوم عقلك الباطن بمساندتك . إن مفتاح الثروة هو تطبيق قوانين العقل الباطن بشحنه بفكرة الثروة .

الفصل الحادي عشر

عقلك الباطن كشريك في نجاحك

النجاح يعني الحياة الناجحة ، وأطول فترة من السلام والبهجة والسعادة على سطح الأرض ربما يطلق عليها السعادة .

والأشياء الحقيقية في الحياة مثل السلام والانسجام والاندماج والأمن والسعادة كلها أشياء غير ملموسة ، جاءت من أعماق نفس الإنسان . والتحلي بهذه الخصائص يبني كنوز الجنة في العقل الباطن . إنها أشياء حصينة مثل تلك التي لا يستطيع اللص أن يخترقها ويسرقها .

خطوات النجاح الثلاث :

دعنا نناقش الخطوات الثلاث اللازمة لتحقيق النجاح : الخطوة الأولى اللازمة لتحقيق النجاح هي إيجاد الشيء الذي تحب أن تفعله ، ثم تفعله . النجاح يكمن في حبك لعملك . فإذا كان الرجل طبيباً نفسانياً مثلا فليس من المفيد له أن يحصل على دبلوم ويعلقه على الحائط ، بل يجب أن يساير الأحداث ويحضر المؤتمرات ويستمر في دراسة العقل وأعماله . فطبيب الأمراض النفسية الناجح هو الذي يقوم بزيارة العيادات ويقرأ آخر وأحدث المقالات العلمية .

وبمعنى آخر فإنه يتعرف على أحدث الوسائل للتخلص من المعاناة الإنسانية. عالم النفس الناجح أو الطبيب الناجح يجب أن يمتلىء قلبه باهتمامه بمرضاه.

ربما يقول شخص ما كيف أضع الخطوة الأولى موضع التنفيذ ؟ أنا لا أعرف ماذا يجب أن أفعل . في مثل هذه الحالة أدعو من أجل التوجيه كما يلي : إن الذكاء المطلق لعقلي الباطن يكشف لي مكاني الحقيقي في الحياة كرر هذه العبارة بهدوء وإيجابية وبحب لعقلك الباطن ، وواظب على ذلك بإيمان وثقة . وتأتي الإجابة في صورة شعور أو دافع أو ميل في اتجاه معين. ستأتي الإجابة لك بوضوح وفي سلام وكمعرفة داخلية صامتة . الخطوة الثانية اللازمة لتحقيق النجاح هي التخصص في فرع معين من العمل وأن تعلمِ عنه الكثير عن أي فرع آخر . على سبيل المثال ، إذا اختار شاب الكيمياء كوظيفة له ، يجب أن يركز على فرع من فروع هذا المجال ، ويجب أن يمنح كل وقته واهتمامه لهذا التخصص الذي اختاره .

ويجب أن يصبح متحمسا بما فيه الكفاية لمعرفة كل ما هو متاح بشأن هذا المجال ، وإذا كان ذلك متاحا فيجب أن يعرف عنه أكثر من أي شخص آخر .

يجب على هذا الشاب أن يهتم بشدة بعمله وأن يرغب في خدمة العالم . ومجرد تدبير شؤون الحياة وتجنب الاخفاق لا يعتبر نجاحاً . يجب أن يكون الدافع أكبر من ذلك وأنبل وأكثر طموحا . ويجب أن يخدم الآخرين .

الخطوة الثالثة اللازمة لتحقيق النجاح ، وهي أهم خطوة وهي تقضي بأن تتأكد من أن الشيء الذي تريد أن تفعله لا يضاف إلى نجاحك فقط ،

بمعنى ألا تكون رغبتك أنانية ، إنها يجب أن تكون مفيدة للبشرية . يجب أن ترسم طريق الدائرة الكاملة . بمعنى أخر يجب أن توجه رغبتك إلى غرض إسعاد وخدمة البشرية . وستعود عليك الفائدة ، أما إذا اقتصرت الفائدة على نفسك فإن الدائرة لا تستكمل وتتعرض لتجربة الدائرة الناقصة في حياتك التي ربما تتضمن العجز والمرض .

قياس النجاح الحقيقي :

ربما يقول بعض الناس إن السيد جيمس حقق ثروة من مبيعات البترول بالاحتيال ، فقد يبدو الرجل ناجحا لبعض الوقت لكن الأموال التي جمعها بالاحتيال عادة ما تضيع وتتبخر . وبمعنى أخر عندما نسرق من شخص ما فإننا نسرق أنفسنا ، لأننا في حالة عجز ونقص تستعرض نفسها في أجسادنا وحياتنا العائلية وعلاقاتنا .

إن الذي نفكر فيه ونشعر به هو الذي نصنعه إننا نصنع ما نعتقده . والرجل الذي يجمع ثروة من الخداع لا يعد ناجحا ، لأنه لا يوجد نجاح بدون سلام العقل . ما فائدة أن يجمع الإنسان ثروة إذا لم يستطع نوم الليالي أو أصبح يعاني عقدة الذنب . أنا أعرف رجلاً في لندن حكى لي عن أعماله الإجرامية ، فقد كان لصا محترفا ، وجمع ثروة كبيرة كان عنده منزلا صيفيا في فرنسا . وعاش في انجلترا عيشة الملوك . وكان في خوف مستمر من أن تقوم شرطة سكوتلانديارد بإلقاء القبض عليه . كان يعاني من اضطرابات داخلية كان سببها بلا شك خوفه المستمر وعقدة الذنب . فهو يعلم أنه أخطأ . هذا الشعور العميق بالذنب جلب له كل أنواع الاضطراب

وبالتالي فقد استسلم للبوليس وقضى حكما بالسجن . وبعد اطلاق سراحه من السجن ، بحث عن مستشار نفسي وروحي وأصبح إنسانا معدلا . ذهب للعمل وأصبح أمينا و ومواطناً يحترم القانون ووجد ما كان يجب أن يفعله وأصبح سعيدا .

إن الإنسان الناجح يحب عمله ويعرب عن نفسه ، إن النجاح هو الالتزام بالمثل العليا أكثر من مجرد جمع الثروات . والرجل الناجح هو الذي يتمتع بتفاهم روحي ونفسي كبير . والكثيرون من كبار رجال الصناعة في الوقت الراهن يعتمدون في نجاحهم على الاستخدام الصحيح لعقلهم الباطن .

نشر منذ بضع سنوات مقال عن « فلاجلر » أحد أقطاب صناعة البترول، أعترف فيه بسر نجاحه وهو قدرته على مشاهدة مشروع بأكمله في حلم اليقظة . على سبيل المثال يغمض عينيه ويتخيل مصنع بترول كبيراً ويرى القطارات تجري فوق القضبان ويسمع صفيرها ويشاهد دخانها . ونظراً لأنه شاهد وشعر بتحقيق دعواته فإن عقله الباطن يحققها .

إذا تخيلت شيئا بوضوح فإن القوى العجيبة لعقلك الباطن تمدك بالأساسيات اللازمة لإنجاز هذا الشيء .

عند دراسة الخطوات الثلاث اللازمة لتحقيق النجاح يجب ألا تنسى القوة الكبيرة لقوى العقل الباطن الخلاقة . هذه هي الطاقة التي تدعم كل الخطوات في أي مرحلة للنجاح .

إن فكرك خلاق ومبدع . والفكر المشحون بالشعور يصبح إيمانا شخصيا أو اعتقاداً . إن القوة الهائلة التي توجد بداخلك والقادرة على تحقيق كل رغباتك تمنحك الثقة والشعور بالسلام . ومهما كان مجال عملك يجب أن تعلم قانون العقل الباطن . عندما تعرف كيف تطبق قوى عقلك وعندما تعرب عما بداخلك تماما وعندما تمنح مواهبك للآخرين فإنك تكون على طريق النجاح الحقيقي . وإذا كنت تقوم بعمل من أجل الله ، فإن الله يكون معك . ومن ثم فلا يستطيع أحد أن يكون ضدك . ويفهم ذلك لا تستطيع أي قوة على سطح الأرض أن تحجب عنك النجاح .

كيف حقق حلمه ؟

قال لي ممثل سينمائي أنه كان ذا تعليم بسيط ولكن كان يحلم وهو طفل أن يصبح ممثلا سينمائيا مشهوراً . كان يراوده هذا الحلم وهو في الحقل يخزن التبن أو وهو يجر البقر عائداً إلى منزله . أو عندما كان يحلب البقر . قال : كنت دائما أتخيل اسمي تحيط به الأضواء اللامعة على واجهات المسارح الكبيرة . ظل لسنوات يحلم بهذا الحلم حتى اتيحت له فرصة العمل في مجال السينما . وأخيراً ، جاء اليوم الذي أصبح فيه ممثلا وشاهد اسمه وسط الأضواء اللامعة على واجهة المسرح كما كان يحلم وهو فتى صغير وأضاف أنا أعرف أن قوة الخيال تحقق النجاح .

تحقق حلمه في امتلاك صيدلية

منذ ثلاثين عاما تعرفت على صيدلي كان يحصل على راتب قدره ٤٠ دولاراً في الأسبوع بالاضافة إلى عمولة البيع . وبعد ٢٥ عاما من العمل قال لي : أنه سيتقاعد وسيحصل على معاش .

قلت لهذا الشاب لماذا لا تمتلك صيدلية ؟ اخرج من هذا المكان ، احلم بامتلاك صيدلية من أجل أطفالك ، ربما يريد ابنك أن يصبح طبيبا وربما تريد ابنتك أن تصبح موسيقية عظيمة . وكانت إجابته أنه لا يملك المال . بدأ يدرك حقيقة أن ما يستطيع فهمه على أنه حقيقة لابد أن يدركه الإنسان ويتحقق . وكانت الخطوة الأولى لتحقيق حلمه هي إيقاظ قوى عقله الباطن والتوسع في هذا الإيقاظ من أجل مصلحته .

الخطوة التالية هي إدراكه أنه إذا نجح في نقل الفكرة إلى عقله الباطن ، فإن الأخير سيقوم بتنفيذها .

بدأ يفكر أنه في مخزن صيدليته ، يرتب الزجاجات ويركب الأدوية وتخيل عدداً من الموظفين ينتظرون الزبائن ، وتخيل رصيداً من المال في البنك . وتخيل أنه يعمل في الصيدلية . مثل الممثل الجيد الذي يعيش الدور .

وكانت النتيجة شيقة . فقد تقاعد عن عمله ووجد وظيفة جديدة مع سلسلة صيدليات كبيرة أصبح المدير ثم أصبح مدير قطاع ، وربح أموالا كثيرة خلال أربع سنوات اشترى بها صيدلية خاصة به ، واسماها «صيدلية الأحلام » قال : «كانت نفس الصيدلية التي شاهدتها في خيالي». ونجح في مجاله الذي اختاره وأصبح سعيدا لأنه يقوم بالعمل الذي يحبه .

استخدام العقل الباطن في العمل

منذ سنوات ألقيت محاضرة على مجموعة من رجال الأعمال حول قوى الخيال والعقل الباطن . أشرت فيها إلى كيفية استخدام « جويزي » لخياله بذكاء عندما كانت تواجهه مشكلات أو مأزق .

وقد أشار الكاتب الذي روى قصة حياته أنه كان معتاداً على إجراء محادثات في خياله وهو هادىء لعدة ساعات، وكان معروفا أنه من عادته أن يتخيل أحد أصدقائه يجلس أمامه على مقعد يجيبه بطريقة صحيحة. وبمعنى آخر إذا كان قلقا بشأن أي مشكلة كان يتخيل صديقه يقدم له الرد الصحيح أو المناسب مستخدما الإشارات و نغمة صوته. وكان يجعل المشهد الخيالي باكمله حقيقيا بقدر الإمكان.

كان أحد الحاضرين في هذه المحاضرة سمساراً في البورصة. اعتاد على تبني طريقة « جويزي »، فقد بدأ يجري محادثات خيالية عقلية مع صديق له مليادرير ويمتلك بنكاً اعتاد أن يهنئه على حكمته وقراره السديد ويمتدحه على شرائه الأسهم المناسبة. واعتاد أن يجري هذه المناقشة الخيالية حتى استطاع أن يثبتها نفسيا في عقله كشكل من المعتقدات.

هذا الحديث الداخلي والخيال الواقع تحت السيطرة توافقا مع هدفه الذي يرمي إلى عمل استثمارات رابحة لعملائه. هدفه الرئيسي في الحياة هو أن يكسب أموالاً لصالح عملائه ويرى عملاءه مزدهرين ماليا بفضل استثماراته الحكيمة والواعية، ومازال يستخدم عقله الباطن في عمله وحقق نجاحا باهرا في مجال عمله.

فتى في السادسة عشرة يحول الفشل إلى نجاح

قال لي فتى في المدرسة الثانوية، إنه يحصل على درجات قليلة جداً وأن ذاكرته ضعيفة، أنا لا أعرف السبب. اكتشفت أن الخطأ الوحيد لدى هذا

الفتى هو اتجاهه الذي يتمثل في اللامبالاة والاستياء من بعض أساتذته وبعض زملائه الطلبة . علمته كيف يستخدم عقله الباطن وكيف ينجح في دراسته .

بدأ يؤكد حقائق معينة عدة مرات في اليوم خاصة في الليل قبل النوم ، وأيضا في الصباح بعد الاستيقاظ . وهذه هي أفضل الأوقات لشحن العقل الباطن .

أكد ما يلي : أنا أعلم أن عقلي الباطن هو مخزن الذاكرة ، إنه يحتفظ بكل شيء ، أنا أقرأه أو أسمعه في مدرستي . أنا أتمتع بذاكرة قوية ، والذكاء المطلق في عقلي الباطن يكشف لي دائما كل ما أحتاج إلى معرفته في كل امتحاناتي سواء كانت تحريرية أم شفهية . أنا أحمل الحب والنية الطيبة لكل مدرسي وزملائي . و أتمنى لهم بإخلاص النجاح وكل الأشياء الطيبة .

يتمتع هذا الفتى الآن بقدر كبير من الحرية لم يعرفه من قبل . وهو الآن يحصل على أعلى الدرجات . و يتخيل دائما والدته ومدرسيه يهنئونه على نجاحه في دراسته .

كيف تكون ناجحا في الشراء والبيع ؟

في حالة الشراء والبيع تذكر أن عقلك الواعي هو الذي يبدأ عمل المحرك وعقلك الباطن هو المحرك ، وإنك يجب أن تبدأ حركة الموتور لتمكنه من القيام بالعمل . إن عقلك الواعي هو الدينامو الذي يوقظ قوة عقلك الباطن

والخطوة الأولى في نقل رغبتك الصريحة وفكرتك أو خيالك إلى العقل الباطن هي أن تسترخي وتهدأ وتحشد انتباهك ، ظل هادئا . هذا الاتجاه السلمي والهادىء والمستريح للعقل يمنع الأفكار الخاطئة والأشياء الغريبة من التداخل مع الاستيعاب العقلي لأفكارك وهدفك وغايتك . و علاوة على ذلك ينخفض الجهد المبذول إلى أدنى حد عندما يكون عقلك هادئاً ومستريحاً .

والخطوة الثانية هي أن تبدأ تتخيل واقعية ما ترغب تحقيقه . على سبيل المثال عندما ترغب في شراء منزل يجب أن تؤكد ما يلي في عقلك الهادىء المستريح : إن الذكاء المطلق لعقلي الباطن حكيم جداً ، يكشف لي الآن المنزل المثالي الذي يوجد في بيئة جميلة ويلبي كل متطلباتي . ويناسب دخلي. إنني أوجه هذا السؤال الآن إلى عقلي الباطن و أعلم أنه سيستجيب وفقا لطبيعة طلبي . و أوجه هذا الطلب بإيمان وثقة مثل إيمان وثقة الفلاح الذي يضع البذور في الحقل واثقا في قوانين النمو .

والاستجابة لدعواتك قد تتحقق من خلال إعلان في إحدى الصحف . أو من خلال صديق أو قد تتجه مباشرة إلى منزل معين يكون هو الذي تبحث عنه بالضبط . وهناك عدة طرق يمكن من خلالها تحقيق هدفك وهي المعرفة الأساسية التي تضع فيها ثقتك ، ثانيا : إن الاستجابة لابد أن تأتي ، وثالثا الثقة في العقل الباطن .

ربما ترغب في بيع منزل أو أرض أو أي نوع من الملكية . في محادثة خاصة مع سمسار عقارات شرحت كيف بعت منزلاً في اورلناندو افيينو

بلوس انجلوس . كثير من سماسرة العقارات طبقوا الطريقة التي استخدمتها في بيع عقاري وحققوا نتائج ملحوظة وسريعة . فقد وضعت لافتة في الحديقة التي تقع أمام المنزل مكتوباً عليها «للبيع من المالك» . وبعد ذلك بيوم وقبل النوم قلت لنفسي « ماذا سأفعل بعد ذلك إذا بعت المنزل » .

وكان الرد بالطبع سألقي باللافتة في الجراج . وفي عقلي الباطن أخذت اللافتة ووضعتها على الأرض في الجراج . وقلت في نفسي مبتسما موجها حديثي للافتة : إنني لم أعد في حاجة إليك . لقد شعرت برضاء داخلي ، وأدركت أن المهمة قد انتهت .

في اليوم التالي جاءني رجل منحني ١٠٠٠ دولار مقدم ثمن المنزل وأمرني أن أرفع اللافتة ،وفي الحال رفعت اللافتة وألقيت بها في الجراج . إن العمل الخارجي تطابق مع العمل الباطن . ولا شيء جديد في ذلك .

إن العقل الباطن هو الشاشة الشخصية لحياتك ، وخارجك يعكس ما بداخلك . العمل الخارجي يعكس العمل الداخلي.

وهنا طريقة أخرى شائعة جدا تستخدم في بيع المنازل والأراضي ، وأي نوع من الممتلكات ، وهي أن تؤكد ببطء وهدوء وبشعور ما يلي : إن الذكاء المطلق يجذب لي مشترياً لهذا المنزل ، يريده ويسعد به . سيرسل لي الذكاء الخلاق لعقلي الباطن الذي لا يخطىء هذا المشتري . فربما يشاهد العديد من المنازل ولكن منزلي هو الذي يريده وسوف يشتريه ، لأنه يرشده الذكاء المطلق بداخله .

وأعرف أن المشتري على حق والوقت مناسب والسعر مناسب . كل شيء بشأنه مناسب . إن التيارات الداخلية لعقلي الباطن تعمل الآن توفقنا سويا في ترتيب رباني ، وأنا أعلم ذلك .

تذكر دائما الذي تبحث عنه هو أيضا يبحث عنك . فحينما تريد أن تبيع منزلا أو أي ملكية من أي نوع ، فهناك دائماً شخص ما يريد أن يشتريه مستخدما قوى عقلك الباطن بصورة صحيحة ، يمكنك أن تحرر عقلك من كل إحساس بالمنافسة أو الإثارة في الشراء والبيع.

كيف نجحت في الحصول على ما تريد ؟

توجد سيدة شابة كانت تحضر محاضراتي ، كانت تركب ثلاثة أتوبيسات وتستغرق في الطريق ساعة ونصف الساعة حتى تأتي لحضور المحاضرات . في إحدى المحاضرات شرحت كيف كان شابٌ في حاجة إلى سيارة وحصل عليها . ذهبت الشابة إلى منزلها وجربت ما شرحته في المحاضرة ثم أرسلت لي خطابا هذا نصه :

عزيزي الدكتور . ميرفي :

هذه طريقة كيفية حصولي على سيارة كاديلاك ، فقد كنت في حاجة إلى السيارة كي أحضر بانتظام للاستماع إلى المحاضرات ، فقد تخيلت أني أقود السيارة فعلاً .

ذهبت إلى صالة العرض ، وأخذني رجل المبيعات لأركب السيارة . وقمت بقيادة السيارة مسافة بسيطة ، أعلنت مراراً أن السيارة الكاديلاك ملك لي. احتفظت بالصورة الذهنية للحصول على السيارة ، وقيادتها وتركيب

ستائرها لمدة أسبوعين . وفي الأسبوع الماضي ذهبت إلى محاضراتي بالسيارة الكاديلاك . فقد توفى عمي في انجليوود وترك لي السيارة الكاديلاك وكل ثروته .

طريقة ناجحة استخدمها الكثيرون من المسؤولين ورجال الأعمال

هناك الكثير من رجال الأعمال المشهورين الذين يستخدمون بهدوء المصطلح المجرد « النجاح » ويكررون هذا المصطلح عدة مرات في اليوم حتى يصبح لديهم اعتقاد بأن النجاح يكون من نصيبهم . كانوا يعرفون أن فكرة النجاح تتضمن كل العناصر الأساسية اللازمة لتحقيق النجاح . وبالمثل يمكنك أن تبدأ الآن أن تكرر كلمة النجاح لنفسك بإيمان واقتناع . سيتقبلها عقلكِ الباطن كحقيقة وتصبح واقعاً تحت ضغط إجباري من عقلك الباطن لتحقق النجاح .

وتكون مجبرا للإعراب عن معتقداتك الشخصية . وعن انطباعاتك واقتناعك . ماذا يطوى عقلك الباطن لك ؟ أنت تريد بدون شك أن تكون ناجحا في حياتك الزوجية ، وفي علاقاتك مع الآخرين . و ترغب في أن تكون مميزاً في عملك أو ظيفتك . و ترغب في أن تمتلك منزلاً جميلاً وترغب في الحصول على كل الأموال اللازمة لكي تعيش في راحة وسعادة . و تريد أن تكون ناجحا في حياتك الروحية في اتصالاتك بقوى عقلك الباطن .

إنك رجل أعمال لأنك تدير الحياة بطريقة جيدة، وستصبح رجل أعمال ناجح تتخيل نفسك تعمل ما كنت تطوق إلى عمله ، وتمتلك الأشياء التي تتطوق إلى امتلاكها . كُنْ خياليا ومشتركا عقليا في حقيقة حالة النجاح .

اجعل ذلك عادة لك . اذهب إلى النوم شاعراً بأنك ناجح في كل ليلة وراضٍ تماما ، وفي النهاية ستنجح في زرع فكرة النجاح في عقلك الباطن . اعتقد أنك ولدت لتنجح . وستحدث العجائب كلما دعوت الله .

إرشادات مفيدة :

١ - النجاح يعني حياة ناجحة . عندما تكون في سلام وسعادة وبهجة وتعمل ما تحب أن تعمله فأنت ناجح .

٢ - أوجد ما تحب أن تفعله ، ثم افعله إذا لم تكن تعرف طريقة تعبيرك الصحيحة اطلب التوجيه وستحصل على النتيجة .

٣ - تخصص في مجال عملك الخاص وحاول أن تعرف عنه أكثر من أي شخص آخر .

٤ - الرجل الناجح ليس أنانيا ، إن رغبته الرئيسية في الحياة خدمة البشرية .

٥ - لا يوجد نجاح حقيقي بدون سلام العقل .

٦ - الرجل الناجح لديه تفهم نفسي وعقلي كبير .

٧ - إذا تخيلت بموضوعية ووضوح سوف تحصل على الضروريات اللازمة من خلال قوة العمل العجيبة لعقلك الباطن .

٨ - إن تفكيرك المصطحب بالشعور يصبح اعتقاداً شخصياً ، ووفقاً لاعتقادك تتحقق أهدافك .

٩ - إن قوى الخيال المدعم تحقق معجزات عقلك الباطن .

١٠ – إذا كنت تريد الترقية في عملك ، تخيل صاحب العمل أو رئيسك أو شخصاً من أحبابك يهنئك على ترقيتك . اجعل الصورة حية وواقعية . اسمع الصوت . شاهد الإشارات ، واشعر بواقعيتها . استمر في عمل ذلك باستمرار . ومن خلال انشغال عقلك المستمر ستجرب سعادة استجابة دعواتك .

١١ – إن عقلك الباطن هو مخزن الذاكرة ولكي تتمتع بذاكرة قوية ، أكد دائما عبارة : إن الذكاء المطلق لعقلي الباطن يكشف لي كل شيء أحتاج معرفته في كل مكان وفي كل الأوقات .

١٢ – إذا كنت ترغب في بيع منزل أو أي نوع من الملكية ، أكد ببطء وبهدوء وبشعور ما يلي : « الذكاء المطلق يجذب لي مشتري هذا البيت أو الملكية ، وهو يريده و يسعد به . أكد هذه المعرفة ، والتيارات العميقة لعقلك الباطن ستحقق الهدف .

١٣ – فكرة النجاح تحتوي على كل عناصر النجاح . كرر كلمة « النجاح » لنفسك باستمرار بإيمان واقتناع ، وبذلك تصبح تحت تأثير إجباري بلا وعي لتحقيق النجاح .

الفصل الثاني عشر

العلماء يستخدمون العقل الباطن

يدرك الكثير من العلماء الأهمية الحقيقية للعقل الباطن . فقد استخدم «اديسون » ،« وماركوني » ، و« كيترينج »و« بوينكاري »و« اينشتين » وآخرون كثيرون من العلماء العقل الباطن . لقد منحهم العقل الباطن البصيرة وكيفية المعرفة لكل إنجازاتهم العظيمة في العلم الحديث والصناعة.

فقد أظهر البحث أن القدرة على دفع قوى العقل الباطن إلى العمل قد حققت نجاح كل العاملين العظماء في مجال العلم والأبحاث . وهناك مثال عن كيفية استخدام عالم الكيمياء الشهير « فريدريك فون سترادو نيتز » عقله الباطن لحل مشكلته كما يلي : كان يعمل بجد لفترة طويلة محاولا إعادة ترتيب ذرات الكربون الست وذرات الهيدروجين الست لمعادلة البنزين . وكان في حيرة من أمره غير قادر على حل المسألة وعندما شعر بالتعب والإرهاق أحال المسألة كلية إلى عقله الباطن . وبعد ذلك بقليل كان يهم لركوب أتوبيس لندن ، أحضر عقله الباطن لعقله الواعي صورة خاطفة لثعبان يعض ذيله ويلتوى مثل دبوس عجلة . هذه الإجابة من عقله الباطن

قدمت له الحل الذي بحث عنه طويلا بشأن إعادة الترتيب الدائري للذرات التي تعرف باسم حلقة البنزين

كيف اخترع عالم شهير اختراعاته ؟

عالم الكهرباء الشهير « نيكولا تيسلا » الذي اخترع أكثر الابداعات إثارة . كان عندما تأتي إلى عقله فكرة اختراع جديدة يقوم ببنائها في خياله مدركا أن عقله الباطن سيعيد بناء هذه الفكرة وسيكشف لعقله كل الأجزاء اللازمة لبنائها في شكل ملموس .

ومن خلال التأمل الهادىء لكل تحسن ممكن لم يقض وقتا في تصحيح العيوب وكان قادراً على منح الفنيين أفضل إنتاج لعقله .

قال ويلا خوف كان جهازي يعمل كما تخيلت أن يعمل وعلى مدى ٢٠ سنة لم يكن هناك استثناء واحد .

كيف حل عالم طبيعة مشهور مشكلته ؟

اكتشف الأستاذ « أجاسيز » عالم الطبيعة الأمريكي الشهير الأنشطة التي لا تكل أبداً لعقله الباطن وهو نائم ، وفيما يلي ما ذكرته أرملته في مذكراتها عن زوجها الشهير : فقد ظل يكافح على مدى أسبوعين يحاول فك شفرة الانطباع الغامض لحفرية سمكة كانت محفوظة على لوحة حجرية . وبعد الشعور بالقلق والحيرة ترك عمله جانبا ، وأخيراً حاول إخراج الموضوع من عقله . وبعد قليل استيقظ ذات ليلة مقتنعا أنه بينما كان نائما شاهد سمكته وقد استردت كل الملامح المفقودة . ولكن عندما حاول الإمساك

سريعا بالصورة هربت منه . ورغم ذلك ذهب مبكراً إلى حديقة النباتات معتقداً أنه عندما ينظر من جديد إلى الانطباع فسوف يشاهد شيئا ما سيضعه على طريق بصيرته . ولكن دون جدوى فقد ظل السجل الغامض أسود مثلما كان . وفي الليلة التالية شاهد السمكة مرة أخرى ولكن بدون نتيجة مرضية ، وعندما استيقظ هربت من ذاكرته كما حدث من قبل . وعلى أمل تكرار نفس التجربة قام في الليلة الثالثة بوضع قلم رصاص وورقة بجانب سريره قبل أن يذهب للنوم . وعند اقتراب الصباح ظهرت السمكة من جديد في الحلم وكان الحلم مشوشاً في البداية ، ولكن أخيراً ظهرت السمكة بنفس الخصائص بدرجة لم تدع لديه أي شك في خصائصها الحيوانية . وبينما هو نصف حالم ، في الظلام التام تتبع هذه الخصائص على قطعة الورق بجوار سريره . وفي الصباح اندهش لمشاهدة الخصائص التي كان يبحث عنها في اسكتش الليل . ولكن من المستحيل الكشف عن الحفرية نفسها . أسرع إلى حديقة النباتات ومعه رسمه كمرشد نجح في إبعاد سطح الحجر الذي كان يختبيء أسفله أجزاء من السمكة وعندما استعرضها كلية تطابقت مع حلمه ورسمه ونجح في تصنيفها بسهولة .

طبيب مشهور حل مشكلة مرض السكر

منذ سنوات حصلت على قصاصة من إحدى المجلات تصف أصل اكتشاف الأنسولين . كان هذا أساس المقال كما أتذكر .

ومنذ ٤٠ عاما أو أكثر ، كان الدكتور « فريدريك بانتينج » وهو طبيب وجراح كندي مشهور يركز اهتمامه على أضرار مرض السكر . وفي ذلك

الوقت لم يقدم علم الطب طريقة فعالة للسيطرة على المرض . قضى الدكتور « بانتينج » وقتاً كبيراً يجري تجارب ويدرس الكتابات الدولية في هذا الموضوع . وبينما هو نائم نصحه عقله الباطن باستخلاص مخلفات المجرى البنكرياسي المتحلل للكلاب . وكان هذا أصل الأنسولين الذي ساعد ملايين البشر .

ستلاحظ أن الدكتور « بانتينج » كان يبحث المشكلة بوعي لبعض الوقت باحثا عن الحل ، وعلى غير العادة قدم له عقله الباطن الرد . وليس معنى ذلك أنك تستطيع الحصول على الإجابة في ليلة ، فربما تأتي الإجابة بعد بعض الوقت . لا تيأس ولا تحبط ، استمر في نقل المشكلة كل ليلة لعقلك الباطن قبل النوم، كما لو كنت لم تفعل ذلك من قبل .

ربما يكون من أسباب التأخير أنك تنظر إلى المسألة كمشكلة كبيرة ، وربما تعتقد أنها تحتاج إلى وقت طويل كي يتم حلها . إن عقلك الباطن غير محدود بزمن أو مكان ،اذهب إلى النوم معتقداً أن لديك الإجابة الآن ، لا تسلم بالإجابة في المستقبل ، كن مؤمنا بالنتيجة .

كن مقتنعا الآن بينما تقرأ هذا الكتاب أن هناك إجابة وحلاً تاماً لك .

كيف استطاع عالم طبيعة مشهور الهروب من معسكر اعتقال روسي ؟

الدكتور « لوزار فون بلينك شميت » عضو جمعية الصاروخ ومهندس أبحاث في مجال الالكترونيات مشهور يقدم الملخص التالي عن كيفية

استخدامه عقله الباطن لاطلاق سراح نفسه والنجاة من موت محقق على يد حرسه الوحشي في منجم فحم بأحد معسكرات الاعتقال الروسية . ذكر ما يلي

أنا كنت أسيراً في منجم فحم في روسيا ، وشاهدت الرجال يموتون حولي في هذا السجن ، كان يقوم بحراستنا حراس متوحشون وضباط متغطرسون وسريعو وحادو التفكير . بعد فحص قصير يعهد إلى كل شخص بمعالجة حصة من الفحم . وكانت حصتي ثلاثمائة رطل في اليوم وفي حالة عدم قيام أي شخص بمعالجة حصته ، يتم تقليل نصيبه الصغير من الطعام وخلال فترة قصيرة يكون قد استراح في قبره . بدأت اركز على الهروب ، كنت أعرف أن عقلي الباطن سيجد طريقة للهروب . كان قد تم تدمير منزلي في المانيا وأبيدت أسرتي وكان كل أصدقائي وزملائي السابقين قد قتلوا في الحرب أو ينزلون معسكرات الاعتقال .

قلت لعقلي الباطن أنا أريد أن أذهب إلى لوس انجلوس وأنت ستجد الطريقة، لقد شاهدت صور لوس انجلوس وأنا أتذكر بعض الشوارع جيدا وبعض المنشآت

كنت أتخيل ليل نهار أنني أمشي في شارع « ويلشير بولفارد » مع فتاة أمريكية قابلتها في برلين قبل الحرب (هي الآن زوجتي) في خيالي سوف تزور المتاجر ونستقل الاتوبيسات ونأكل في المطاعم . في كل ليلة كنت أقود في خيالي سيارة أمريكية ذهاباً وإياباً في شوارع لوس انجلوس . فعلت كل ذلك بحيوية وواقعية . هذه الصور كانت في عقلي حقيقية وطبيعية مثل واحدة من الأشجار الموجودة خارج معسكر الاعتقال

في كل صباح كان رئيس الحرس يعد المعتقلين وهم في صفوف كان يقول واحد اثنين ثلاثة إلى آخره . وعندما كان يقول ١٧ ، وهو رقمي كنت أبتعد . وفي نفس الوقت كان الحارس يخرج ليلبي نداءه لمدة دقيقة أو أكثر وعند عودته كان يبدأ يعد خطأ على الرجل التالي كرقم ١٧ . وعندما عاد طاقم الحراس في المساء كان العدد هو نفس العدد ، وأنا لم أفتقد وكان اكتشاف الأمر يأخذ وقتا طويلا .

إستطعت أن أخرج من المعسكر دون أن يتكشف أحد وظللت أسير لمدة ٢٤ ساعة واسترحت في مدينة مهجورة في اليوم الثاني ، واستطعت الحياة بالصيد وقتل بعض الحيوانات البرية . وجدت قطارات فحم متوجهة إلى بولندا وسافرت فيها ليلا حتى وصلت أخيراً إلى بولندا ، وبمساعدة الأصدقاء توجهت إلى لوسرن بسويسرا . وفي إحدى الأمسيات في فندق بلاس بلوسرن تجاذبت أطراف الحديث مع رجل وزوجته من الولايات المتحدة الأمريكية .

طلب مني الرجل أن أكون ضيفاً عليه في منزله في سانتا مونيكا بولاية كاليفورنيا قبلت الدعوة وعندما وصلت إلى لوس انجلوس وجدت سائقهما يقودنا على طول شوارع ويلشير بولفارد وشوارع أخرى تخيلتها حقيقة في الشهور الطويلة في مناجم الفحم الروسية . تعرفت على المنشآت التي رأيتها في عقلي كثيرا . لقد بدا فعلا كما لو كنت في لوس انجلوس من قبل . لقد وصلت إلى هدفي . لن أتوقف عن تقدير عجائب العقل الباطن حقاً . إن لديه ما لا نعرفه

كيف يقوم علماء الآثار والجيولوجيا بإعادة المشاهد القديمة ؟

هؤلاء العلماء يعرفون أن عقولهم الباطنية لديها ذاكرة لكل شيء لا تنضب أبداً .

وبينما هم يقومون بدراسة الأطلال القديمة والحفريات من خلال مفهومهم الخيالي ، يقوم العقل الباطن بمساعدتهم على إعاة بناء المشاهد القديمة . فيصبح الماضي الميت حياً ، ومأهولا مرة أخرى . بالنظر إلى تلك المعابد القديمة ودراسة الآنية الفخارية ، والتماثيل والأدوات والأواني المنزلية لهذه العصور القديمة ، يستطيع العلماء أن يخبرونا عن عصر لم تكن فيه لغة، كان الاتصال يتم عن طريق الأصوات والأنين والإشارات .

إن الخيال المركز والمنظم والمتوقد للعالم يوقظ القوى الكامنة للعقل الواعي التي تمكنه من أن يغطي المعابد القديمة بالأسقف ويحيطها بالحدائق والأحواض والصنابير . الحفرية تظل محتفظة بعينها وأعصابها وعضلاتها وهي تمشي وتتحدث مرة أخرى ويصبح الماضي هو الحاضر الحي وبذلك نعرف أن العقل لا يعرف حدود الزمان أو المكان .

وأنت تستطيع من خلال الخيال المنظم والخاضع للسيطرة والموجه أن تصبح صديقا لمعظم المفكرين العلميين والموهوبين في كل العصور .

كيف تتلقى الإرشاد من عقلك الباطن ؟

عندما يكون عليك أن تتخذ قراراً صعباً أو عندما تفشل في أن ترى حلا لمشكلتك ، ابدأ في الحال التفكير إيجابيا بشأنها . فإذا كنت خائفا وقلقا ،

فأنت لا تفكر بواقعية لأن التفكير الواقعي خالي من الخوف . هنا طريقة بسيطة تستطيع أن تستخدمها للحصول على التوجيه في أي موضوع ، هدئ العقل وسكن جسدك ، اطلب من الجسم أن يسترخي ، وعليه أن يطيعك ، لأنه ليس لديه إرادة أو مبادرة أو ذكاء واعي ذاتي . إن جسدك عبارة عن اسطوانة عاطفية تسجل معتقداتك وانطباعاتك . احشد اهتمامك ، ركز فكرك على حل مشكلتك . حاول حلها بعقلك الواعي ، فكر كيف تكون سعيدا إذا توصلت إلى الحل السليم، المس الشعور الذي سيكون لديك إذا توصلت إلى الحل والإجابة السليمة الآن . دع عقلك يلعب بهذه العاطفة بطريقة هادئة . ثم توجه للنوم ، عندما تستيقظ دون أن تكون لديك الإجابة ، اشغل نفسك بشيء آخر .وبما عندما تشغل نفسك بشيء آخر تأتي الإجابة إلى عقلك مثلما يخرج الخبز من الفرن .

وللحصول على التوجيه من العقل الباطن ، فإن أسهل الطرق هي أفضلها .

هذا إيضاح : فقدت ذات مرة خاتماً قيماً كان إرثا . بحثت عنه في كل مكان ولم أجده . في الليل تحدثت إلى العقل الباطن بنفس الطريقة التي اتحدث بها إلى شخص آخر . قلت له قبل أن اتجه إلى النوم « أنت تعرف كل شيء أنت تعرف أين الخاتم وأنت الآن تكشف لي مكانه» .

وفي الصباح استيقظت فجأة على كلمات في أذني «اسأل روبرت !»

اعتقدت أنه من الغريب جداً أن أسأل روبرت وهو فتى في التاسعة من عمره ، ومع ذلك اتبعت الصوت الباطن للبديهة .

قال روبرت : نعم لقد وجدته في الفناء بينما كنت ألعب مع الصبية ، ووضعته على المقعد في غرفتي . ولم أعتقد أنه يساوي شيئا ، لذلك لم أقل شيئا بشأنه . إن عقلك الباطن يجيبك دائما إذا وثقت فيه .

عقله الباطن كشف له مكان وصية والده !

أحد الشباب الذين يحضرون محاضراتي كانت له هذه التجربة ، تُوفي والده وفيما يبدو لم يترك وصية ورغم ذلك فقد أبلغته شقيقته بأن والدهما اعترف لها بأنه نفذ وصية عادلة لكليهما . وفشلت كل محاولة لإيجاد الوصية.

قبل النوم تحدث إلى عقله الباطن كما يلي : أنا الآن أوجه هذا السؤال للعقل الباطن . إنه يعرف تماماً مكان هذه الوصية ، وسيكشفه لي . ثم ركز طلبه في كلمة واحدة « أجب » مكرراً إياها مراراً وتكراراً مثل أغنية قبل النوم . كان يغني لنفسه لينام على كلمة « أجب » .

في صباح اليوم التالي وجد هذا الشاب نفسه مدفوعا للذهاب إلى بنك معين في لوس انجلوس حيث عثر على وديعة آمنة مسجلة باسم والده محتواها حل كل مشاكله .

إن فكرك عندما تنام يوقظ القوى الكامنة بداخلك . على سبيل المثال ، إفترض أنك في حيرة من أمرك هل تبيع منزلك ، تشتري سهماً معيناً ، تفض الشراكة ، تنتقل إلى نيويورك أو تمكث في لوس انجلوس ، تحل العقد الحالي أو توقع عقداً جديداً . افعل ما يلي . اجلس هادئاً في مقعدك أو في

مقعد مكتبك . تذكر أن هناك قانوناً عالمياً للفعل ورد الفعل . الفعل هو فكرك ورد الفعل هو الاستجابة من عقلك الباطن . عقلك الباطن تفاعلي أي يرد الفعل ويعكس الفعل هذه في طبيعته . إنه يرد الفعل ويكافيء ويعيد الجزاء ، إنه قانون المراسلة و يستجيب طبقا لهذه الطريقة . عندما تتأمل وتفكر في عمل صحيح ، فإنك ستجرب أوتوماتيكيا رد فعل أو استجابة في نفسك تمثل التوجيه أو الإجابة من عقلك الباطن .

للحصول على التوجيه ، فإنك - ببساطة - تفكر بهدوء بشأن العمل الصحيح الذي يعني أنك تستخدم الذكاء المطلق الموجود في العقل الباطن إلى الدرجة التي تجعله يبدأ في استخدامك . ومن هنا ، فإن مجرى عملك توجهه وتسيطر عليه الحكمة الشخصية التي بداخلك وهي عاقلة ومطلقة النفوذ . وبذلك يكون قرارك صحيحاً . ستكون فقط العمل الصحيح لأنك تحت تأثير إجباري شخصي لكي تقوم بالعمل الصحيح .

أنا استخدم كلمة إجبار لأن قانون العقل الباطن إجباري .

سر التوجيه :

سر التوجيه أو العل الصحيح هو أن تُكرس نفسك عقليا للإجابة الصحيحة حتى تجد الرد بداخلك . الرد هو شعور وإدراك داخلي ودافع تزايد القوة حيث تعرف ما يجب أن تعرفه إنك لن تفشل أو تقوم بخطوة خاطئة بينما أنت تعمل تحت تأثير الحكمة الشخصية بداخلك . ستجد أن كل طرقك وسبلك واضحة وفي سلام .

إرشادات للتذكر :

١ - تذكر أن العقل الباطن قد قرر النجاح والإنجازات العجيبة لكل العلماء العظماء .

٢ - بتوجيه الانتباه إلى الوعي وتكريس جهدك لحل المشكلة المحيرة ، فإن عقلك الباطن ، يجمع كل المعلومات الهامة ويقدمها كاملة للعقل الواعي.

٣ - إذا كنت في حيرة بشأن حل مشكلة ، حاول أن تحلها بصورة موضوعية . احصل على كل المعلومات بقدر استطاعتك من البحث ومن الآخرين . إذا لم تحصل على إجابة ، حول المسألة لعقلك الباطن قبل النوم . ودائما تأتي الإجابة إنه لا يفشل أبدا .

٤ - إنك لاتحصل دائما على الإجابة في نفس الليلة ، استمر في تحويل مشكلتك لعقلك الباطن متى يطلع النهار وينقشع الظلام .

٥ - قد تؤجل الإجابة لاعتقادك أنها ستأخذ وقتاً طويلاً أو لأنها مشكلة كبيرة . إن عقلك الباطن ليس لديه مشاكل ، إنه يعرف فقط الإجابة.

٦ - إعتقد أن لديك الإجابة الآن ، اشعر بسعادة الإجابة والحالة التي ستكون عليها إذا حصلت على الإجابة الصحيحة .

٧ - أي صورة عقلية يؤيدها الإيمان والاستمرار تمر من خلال القوة العاملة العجيبة للعقل الباطن . ثق فيه ، اعتقد في قوته وسيحقق العجائب إذا دعوت من أجله .

٨ – إن عقلك الباطن هو مخزن الذاكرة ، وداخل عقلك الباطن يتم تسجيل كل تجاربك منذ الطفولة .

٩ – إن العلماء الذين يدرسون كتابات أوراق البردى القديمة ، والمعابد والحفريات إلى آخره يستطيعون إعادة بناء مشاهد الماضي ويجعلونها حية اليوم ، يساعدهم في ذلك عقلهم الباطن .

١٠ – حول السؤال الذي تبحث له عن حل إلى عقلك الباطن قبل النوم . ثق فيه ، واتقد فيه ، وستأتي الإجابة . إنه يعرف كل شيء ويرى كل شيء ، ولكن يجب ألا ترتاب أو تشك في قواه وقدراته .

١١ – إن الفعل والعمل و فكرك ورد الفعل هو استجابة عقلك الباطن . إذا كانت أفكارك صائبة وحكيمة ، فإن أفعالك وقراراتك ستكون حكيمة .

١٢ – التوجيه يأتي كشعور ، ومعرفة داخلية ، إنه دافع متزايد القوة عندما تعرف ما يجب أن تعرفه . إنه شعور داخلي يمس الموضوع ، اتبعه .

الفصل الثالث عشر

عقلك الباطن وعجائب النوم

إنك تقضي ثمانية ساعات من كل ٢٤ ساعة في النوم أو تقضي ثلث حياتك في النوم . هذا ينطبق أيضا على مملكتي الحيوانات والنباتات . إن النوم قانون مقدس . والكثير من الإجابات على مشاكلنا تأتي لنا عندما نكون مستغرقين في النوم على السرير .

والكثير من الناس يؤيدون النظرية التي تقول كلما تعبت أثناء النهر كلما ارتحت في النوم . وهناك عملية بناء تتم أثناء النوم ، إن قلبك ورئتيك وكل أعضائك الحيوية تعمل بينما أنت نائم . فإذا تناولت الطعام قبل النوم فإنه يتم هضمه وتمثيله أيضاً . وجلدك يفرز العرق وأظافرك وشعرك يستمران في النمو.

إن عقلك الباطن لا يستريح أبداً ولا ينام ، إنه دائماً نشط ، يسيطر على كل قواك الحيوية وعملية الشفاء تحدث بسرعة أكبر أثناء النوم لأنه لا يكون هناك تدخل من جانب عقلك الواعي . وتتوصل إلى الإجابات السليمة أثناء نومك

لماذا تنام ؟

أوضح الدكتور « جون بجيلو » أشهر الباحثين في مجال النوم ، إنه أثناء النوم نتلقى إنطباعات توضح أن أعصاب العين والأذنين والأنف وحاسة التذوق تكون نشيطة أثناء النوم . وأيضا أعصاب العقل تكون نشيطة تماما ، وهو يقول « أن السبب الرئيسي للنوم هو اتحاد الجزء الأسمى من الروح بالطبيعة العليا .

قال الدكتور « ايجيلو » : إن نتائج دراستي لم تقو فقط اعتقادي في أن الراحة من الكفاح والأنشطة هي الهدف الأخير للنوم ، ولكنه أصبح واضحاً لعقلي أن أهم فترة في حياة الإنسان تلك التي ينفصل فيها عن العالم المادي أثناء النوم .

إن العقل الواعي يتورط طوال اليوم في نزاعات ونضال وخلافات ، وإنه من الضروري جدا أن ينسحب من حين لآخر من الدليل الحسي والعالم المادي الموضوعي ، ويتمتع بهدوء بالحكمة الداخلية لعقلك الباطن . وبإدعاء الإرشاد والقوة والذكاء العظيم في كل مراحل حياتك فإنك ستستطيع التغلب على كل الصعوبات وحل كل مشاكلك اليومية . هذا الإنسحاب المنظم من الدليل الحسي وضوضاء وارتباك الحياة اليومية هو نوع من النوم ، فإنك تصبح نائما أمام عالم الحواس وحيا أمام الحكمة وقوة عقلك الباطن .

الآثار المروعة للحرمان من النوم :

إن عدم النوم يجعلك مثاراً عصبياً ومكتئباً . قال الدكتور « جورج ستيفسون » بالمنظمة الوطنية للصحة العقلية : أنا أعتقد أن كل إنسان من

الجنس البشري يحتاج ست ساعات نوم على الأقل ليكون في صحة جيدة . ومعظم الناس يحتاجون أكثر من ذلك .

وهؤلاء الذين يعتقدون أنهم يستطيعون الحياة بعدد ساعات نوم أقل فهم يخدعون أنفسهم .

ويشير الباحثون الذين يدرسون عملية النوم والحرمان من النوم إلى أن الأرق الشديد يسبق الانهيار العصبي في بعض الحالات .

تذكر أنه يتم شحنك نفسيا أثناء النوم، وأن النوم المناسب ضروري لجلب السعادة والحيوية في الحياة .

أنت تحتاج مزيدا من النوم :

في مقال بعنوان « ربما تحتاج مزيدا من النوم » نشرته مجلة « ريدرز ديجست » كتب « روبرت أوبرين » يروي التجربة التالية عن النوم ، قال إنه خلال السنوات الثلاث الماضية تم إجراء تجارب في معهد « والتر ريد أرمي بواشنطن دي سي » على أكثر من مائة مدني وعسكري من الأشخاص المتطوعين . حيث ظل هؤلاء الأشخاص مستيقظين لمدة أربعة أيام على التوالي . وتم إجراء آلاف الاختبارات لقياس آثار عدم النوم على سلوكهم وشخصياتهم . وقد قدمت نتائج هذه الاختبارات للعلماء أبعادا جديدة مدهشة بشأن أسرار النوم .

فعرف العلماء الآن أن العقل المرهق يميل إلى النوم بتعطش شديد لدرجة أنه يضحى بأي شيء من أجل الحصول على النوم .

وبعد ساعات قليلة من فقدان النوم تغفل عيناه أو يحصل على سِنَةٍ من النوم بمعدل يتراوح بين ثلاث وأربع غفلات في الساعة . وكما هو الحال في النوم الطبيعي تنغلق جفون العين وتهدأ ضربات القلب .

وتستغرق كل غفلة جزءاً من الثانية حتى إذا كان الشخص يقود طائرة ركاب في عاصفة رعدية فإنه لا يستطيع أن يقاوم غفلات النوم لثوان لا قيمة لها . ويمكن أن يحدث ذلك وكثير من الناس يغفلون أثناء قيادة السيارة . ويمكن أن يشعروا بذلك .

وهناك أثر مروع آخر للحرمان من النوم هو هجومه على الذاكرة والفم . كثير من الأشخاص المحرومين من النوم لا يستطيعون الاحتفاظ بالمعلومات لفترة طويلة بحيث لا يستطيعون استرجاعها للمهمة التي من المفترض أن يقوموا بها ، و يكونون غير منتبهين تماما في المواقف التي تتطلب منهم وضع عدة عوامل في عقولهم والتصرف بها ، مثل الطيار يجب أن يحدد بمهارة اتجاه الريح ، وسرعة الهواء والارتفاع وممر الهبوط كي يهبط بسلام .

النوم يقدم لك النصيحة

قالت لي سيدة شابة كانت من لوس انجلوس وكانت تستمع إلى حديثي في الإذاعة : أنه عُرض عليها وظيفة مربحة في مدينة نيويورك بأجر ضعف أجرها الحالي ، كانت في حيرة هل تقبل الوظيفة أم لا ، وأخذت تدعو قبل النوم كما يلي : « إن الذكاء المبدع لعقلي الباطن يعرف ما هو أفضل لي ، إن العقل الباطن يميل دائما إلى الحياة ، وسيكشف لي القرار الصحيح الذي يسعدني وكل ما يهمني أن أشكره على الإجابة التي أعرف أنها ستأتي لي ».

رددت هذه العبارات البسيطة مراراً وتكراراً كما لو كانت أغنية قبل النوم. وفي الصباح كان لديها شعوراً دائما بأنها لن تقبل العرض . رفضت العرض والأحداث التالية أكدت شعورها الداخلي بالمعرفة ، لأن الشركة أفلست خلال شهور قليلة بعد عرضهم الوظيفة عليها . فالعقل الواعي ربما كان على حق بشأن الحقائق التي تم معرفتها بصفة شخصية . ولكن ملكة الحدث لعقلها الباطن رأت فشل الموضوع محل الاهتمام ودفعها وفقا لذلك .

الإنقاذ من كارثة محققة :

سأشرح كيف تقوم حكمة عقلك الباطن بتعليمك وحمايتك ودفعك إلى العمل الصحيح بينما تذهب إلى النوم .

قبل الحرب العالمية الثانية تم عرض وظيفة مريحة جدا للعمل في الشرق. ودعوت من أجل التوجيه السليم واتخاذ القرار الصواب قلت : إن الذكاء المطلق بداخلي يعرف كل الأشياء ، وأن القرار الصحيح سيكشف لي في نظام مطلق . سأتعرف على الإجابة عندما تأتي .

رددت هذه العبارة البسيطة مراراً وتكراراً كأغنية قبل النوم ، وفي الحلم جاء الإدراك الحقيقي للأشياء التي تحققت بعد ذلك بثلاث سنوات . قد ظهر في الحلم صديق قديم وقال : اقرأ هذا العنوان « لا تذهب » ! فقد كان عنوان الجريدة التي ظهر في الحلم يتعلق بالحرب والهجوم على ميناء بيرل .

عادة يحلم الكاتب بموضوعية ، فقد كان هذا الحلم بدون شك عرضاً للعقل الباطن الذي عرض شخصاً أنا أثق فيه وأحترمه .

وبالنسبة للبعض ربما يأتي التحذير في شكل أم تظهر في الحلم تقول للشخص لا تذهب هنا أوهناك وتقول سبب التحذير . إن عقلك الباطن دائما عاقل ، إنه يعرف كل الأشياء . وفي كثير من الأوقات يتحدث لك فقط بصوت يقبله العقل الواعي في الحال كحقيقة .

أحيانا ، يحذرك عقلك الباطن بصوت مشابه لصوت والدتك أو صوت شخص محبب لك والذي ربما يجعلك تتوقف في الطريق وتكتشف إنك إذا كنت قد تقدمت خطوة واحدة ولم تتوقف لسقط عليك شيئا من أحد النوافذ فوق رأسك .

إن عقلي الباطن أدرك ما يدور حوله في العالم . فقد عرف أن اليابانيين يخططون للحرب وعرف أيضا متى تبدأ الحرب .

وقد جمع الدكتور « رين » مدير الإدارة النفسية بجامعة ديوك مجموعة من الأدلة تثبت أن عدداً كبيراً من الناس في جميع أنحاء العالم ترى الأحداث قبل وقوعها .

وفي كثير من الحالات يستطيعون تجنب حدث مأساوي ظهر بوضوح في الحلم . فظهر في الحلم بوضوح عنوان في صحيفة نيويورك تايمز قبل ثلاث سنوات عن حدوث الكارثة في ميناء بيرل . في أعقاب هذا الحلم ألغيت فوراً الرحلة حيث شعرت بأمر إجباري من عقلي الباطن كي أفعل ذلك .

وبعد ذلك بثلاث سنوات أثبتت الحرب العالمية الثانية صدق صوت الحس الداخلي .

مستقبلك يحدده عقلك الباطن

تذكر أن المستقبل ونتيجة تفكيرك العادي يوجد بالفعل في عقلك إلا إذا غيرته من خلال الدعاء .

إن مستقبل بلد يوجد في العقل الباطن الجماعي لسكان هذا البلد .

فليس هناك شيء غريب في الحلم الذى شاهدت فيه عناوين صحف نيويورك قبل بدء الحرب .

فقد وقعت الحرب بالفعل في عقلي . وكل خطط الهجوم طبعت بالفعل في آلة التسجيل العظيمة وهي العقل الباطن أو اللاواعي الجماعي للعقل العالمي.

إن أحداث الغد توجد في عقلك الباطن كذلك أحداث الأسبوع القادم والشهر القادم ، وربما يرى الأحداث شخص صافي النفس .

ولا يمكن أن يحدث لك مصيبة أوكارثة إذا قررت الصلاة . إن اتجاهك العقلي وطريقة تفكيرك وشعورك واعتقادك كل ذلك يحدد مصيرك . إنك تستطيع أن يحدد مستقبلك. إن ما يزرعه الإنسان يحصده .

يكسب ١٥ ألف دولار بسبب غفوة نوم

أرسل لي أحد تلاميذي خطابا منذ ثلاث أو أربع سنوات ، حكى فيه قصة رجل يدعى « راى هامسر ستورم » كان يعمل في شركة جونز لافلين للصلب حصل على ١٥ ألف دولار مقابل حلم وفقا للمقال الذي جاء في الخطاب لم يستطع المهندسون تركيب محول في إحدى الماكينات التي كانت تتحكم في غرف التبريد ، حاول المهندسون إحدى عشرة أو اثنتى عشرة مرة وباءت محاولاتهم بالفشل .

فكر هذا العامل كثيرا بشأن هذه المشكلة وحاول اكتشاف تصميم جديد ربما يشغل الماكينة ، ولكنه لم يفلح أيضا . وفي ظهر أحد الأيام غفلت عينه قليلا وقبل النوم بدأ يفكر في إيجاد حل لمشكلة الماكينة ، وأثناء النوم شاهد في الحلم تصميماً صحيحاً لمفتاح الماكينة وعندما استيقظ رسم «سكتش» لتصميمه الجديد وفقا لما رآه في الحلم ، ومنحه أصحاب المصنع مكافأة قدرها ١٥ ألف دولار وهي أعلى مكافأة يحصل عليها عامل مقابل فكرة جديدة .

أستاذ مشهور حل مشاكله أثناء النوم :

الدكتور « هلبرثت » الأستاذ بجامعة بنسلفانيا كتب ما يلي في مساء يوم من الأيام « كنت قلقا بدون جدوى محاولا حل شفرة خاتمين ينتميان للبابليين .

وعند منتصف الليل ذهبت للنوم منهكاً ومتعباً فشاهدت الحلم التالي : قادني رجل طويل ونحيف في الأربعين من عمره إلى غرفة الكنوز بالمعبد وهي عبارة عن غرفة صغيرة ذات سقف منخفض بدون نوافذ ، بينما كانت الأحجار الزرقاء مبعثرة على أرضية الحجرة ، ووجه الرجل حديث لي قائلا : إن الخاتمين ليسا كذلك وإنما هما عبارة عن حلقتين ، وأن الجزءين اللذين معك هما أجزاء منهما ، إذا وضعتهما بجوار بعضهما البعض سيتأكد لك صدق كلامي . وعندما استيقظت فحصت الأجزاء التي معي ووجدت الحلم قد تحقق وتم حل المشكلة .

هذا يوضح العرض الخلاق لعقله الباطن الذي عرف حل كل مشاكله .

كيف أفاد العقل الباطن كاتباً مشهوراً ، و هو نائم

في إحدى كتب روبرت لويس ستيفنسون « عبر السهول » خصص فصلا كاملا عن الأحلام . لقد كان يحلم أحلاماً حقيقية وكان من عادته إعطاء تعلميات محددة لعقله الباطن كل ليلة قبل النوم ، كان يسأل عقله الباطن بتأليف قصص له أثناء نومه ، على سبيل المثال ، إذا كانت أموال ستيفنسون على وشك النفاد كان يأمر عقله الباطن بتأليف قصة مثيرة مربحة تجد رواجاً في السوق . يقول ستيفنسون « إن عقلي الباطن وقواه ، يستطيعان أن تسردا لي قصة كلمة بكلمة» ، وأضاف «إن الأعمال التي أكتبها وأنا مستيقظ ليس بالضرورة أن تكون أعمالي لأن عقلي الباطن له يد فيها» .

نم في سلام واستيقظ سعيدا

بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من الأرق ، فإن ترديد ما يلي ببطء وهدوء سيكون فعالاً :

أصابع قدماي مستريحة ، ركبتاى مستريحتان ، عضلات بطني مستريحة ، قلبي مستريح ، رئتاي مستريحتان ، يداي وذراعاي مستريحة ، رقبتي مستريحة ، عقلي مستريح ، عيناي مستريحة ، عقلي وجسدي مستريحان . أنا أسامح بحرية كاملة كل شخص . وأتمنى لهم بإخلاص الانسجام والصحة والسلام وكل مباهج الحياة . أنا في سلام، و رابط الجأش أتمتع بصفاء النفس وهادىء ، أنا في أمن وسلام . إن الهدوء

٥ – النوم ضروري لسلامة العقل والصحة الجسدية ، عدم النوم أو الأرق يسبب التوتر والاكتئاب والاضطراب العقلي ، أنت تحتاج ثماني ساعات نوم يوميا .

٦ – علماء الطب يشيرون إلى أن الأرق يسبق الانهيار النفسي .

٧ – إنك تشحن روحيا أثناء النوم ، النوم المناسب ضروري للسعادة والحيوية في الحياة .

٧٨ – إن عقلك المرهق يطوق إلى النوم بشغف لدرجة أنه يضحي بأي شيء من أجل الحصول على النوم . الكثير من الناس الذين يغلبهم النوم وهم يقودون السيارة يشهدون على ذلك .

٩ – كثير من الناس المحرومين من النوم لديهم ذاكرة ضعيفة وينقصهم التنسيق السليم ويصبحون مرتبكين ومتوترين ويفقدون التوجيه السليم.

١٠ – النوم يقدم لك المشورة ، قبل النوم تأكد أن الذكاء المطلق لعقلك الباطن سيوجهك ويرشدك ثم انتظر التوجيه الذي ربما يأتي عند الاستيقاظ .

١١ – ثق تماما في عقلك الباطن . اعلم أنه يميل نحو الحياة من وقت لآخر يجيبك عقلك الباطن في حلم واضح جداً وبصيرة في الليل . قد يحذرك عقلك الباطن مسبقاً في الحلم كما حدث لمؤلف هذا الكتاب .

١٢– مستقبلك في عقلك الآن ، وهو يعتمد على تفكيرك الاعتيادي ومعتقداتك ، الذكاء المطلق يقودك ويوجهك وبذلك يكون كل الخير

العظيم يهدىء كل كياني . وإنني أعرف أن إدراك الحياة والحب يشفيني . و أستر نفسي بغطاء الحب وأنام وكلي نوايا طيبة للجميع . خلال الليل السلام يظل معي ، وفي الصباح يجب أن أكون مغمورا بالحياة والحب . إن دائرة من الحب تطوقني فلا أخشى الشر . أنا أنام في سلام واستيقظ في سعادة .

ملخص يساعدك على تحقيق معجزات النوم :

١ - إذا كنت تخشى ألا تستيقظ في الوقت الذي تريده اقترح على عقلك الباطن قبل النوم الوقت المحدد الذي تريد أن تستيقظ فيه وهو سوف يوقظك ، افعل نفس الشيء مع كل المشاكل ، لا يوجد شيء صعب على عقلك الباطن .

٢ - عقلك الباطن لا ينام أبداً ، إنه يقوم بوظيفته دائماً . إنه يسيطر على كل وظائفك الحيوية . سامح نفسك وسامح الآخرين قبل أن تتوجه للنوم وسيحدث الشفاء بسرعة كبيرة .

٣ - التوجيه يقدم لك بينما أنت نائم ، أحيانا في صورة حلم ، موجات الشفاء تتدفق وفي الصباح تشعر بالانتعاش وتجدد شبابك .

٤ - عندما تشعر بالاضطراب بسبب نزاعات ومشاكل الحياة اليومية ، شغل عقلك وفكر في الحكمة والذكاء الكامنين في عقلك الباطن ، الذي هو على استعداد للاستجابة لك ، هذا سيمنحك السلام والصحة والثقة

لك وسيكون مستقبلك باهراً . صدقه وتقبله توقع الأفضل وبلا خلاف سيأتيك الأفضل .

١٢ - إذا كنت تكتب قصة أو مسرحية أو كتاباً أو تعمل في اختراع تحدث إلى عقلك الباطن ليلاً وادعي بجرأة أن حكمته وذكاءه وقوته تقودك وترشدك وتوحي إليك المسرحية المثالية أو القصة أو الكتاب أو توحي إليك بالحل السليم مهما يكن ، وسترى العجائب عندما تدعو عقلك الباطن بهذه الطريقة .

الفصل الرابع عشر

عقلك الباطن والمشاكل الزوجية

إن سبب كل المشاكل الزوجية هو الجهل بوظائف العقل وقدراته .

ويمكن حل الخلاف بين الزوج والزوجة باستخدامهما لقانون العقل بصورة صحيحة .

وبالصلاة معا يستمران معا ، فالتأمل في المثل المقدسة ودراسة قوانين الحياة والاتفاق المتبادل على الهدف المشترك والخطة المشتركة ، والتمتع بالحرية الشخصية يحقق الانسجام للزوجين ، ويبارك الزواج عندما يصبح الزوجان شخصاً واحداً .

وأفضل وقت لمنع الطلاق هو قبل الزواج . ليس من الخطأ أن تحاول الخلاص من موقف حرج ، ولكن لماذا تورط نفسك في موقف حرج من البداية ؟ أليس من الأفضل أن نهتم بالسبب الحقيقي للمشاكل الزوجية وبمعنى آخر أن تعرف جذور المشكلة ؟ وإلى جانب كل مشاكل الرجال والنساء ، هناك مشاكل الطلاق والانفصال والدعاوى القضائية التي لا نهاية

لها وكلها ترجع إلى نقص المعرفة والعلاقة المتبادلة بين العقل الواعي والعقل الباطن .

معنى الزواج

لكي يكون الزواج حقيقة يجب أن يقوم على أساس روحي . يجب أن يكون من القلب لأن القلب هو رأس الحب ، يجب أن يكون كل طرف أمينا ومخلصا تماما للطرف الآخر . فالإخلاص والعطف والاندماج هي أيضا شكل من أشكال الحب .

لا يكون الزواج حقيقيا إذا تزوج رجل امرأة من أجل أموالها أو مركزها الاجتماعي أو لرفع مستواه وإرضاء غروره ، لأن ذلك يشير إلى نقص الإخلاص والأمانة والحب الحقيقي ، مثل هذا الزواج يعتبر مهزلة وعاراً وتنكراً . عندما تقول سيدة أنا تعبت من العمل، أنا أريد أن أتزوج لاستريح وأشعر بالأمان ، فإن هذا الافتراض خاطيء .

إنها لا تستخدم قوانين عقلها بصورة صحيحة . إن أمنها يعتمد على معرفتها بالتفاعل بين العقل الواعي والعقل الباطن وتطبيقها ، على سبيل المثال ، المرأة لا تخسر ثروتها أو صحتها إذا طبقت الطرق في الفصول الخاصة من هذا الكتاب .إن المرأة لا تعتمد على زوجها في مجال الصحة والسلام والسعادة والإرشاد والحب والثروة والأمن والسعادة أو أي شيء في العالم .

إن أمنها وسلام عقلها يأتي من معرفتها بالقدرات الداخلية الكامنة بها ومن الاستخدام المستمر لقوانين عقلها بطريقة بناءة .

كيف تجذبين الزوج المثالي ؟

تعرفت الآن على طريقة عمل عقلك الباطن ، وأنت تعرفين أن كل ما تطبقينه بعقلك الباطن تمارسينه في عالمك .

إبدئي الآن طبع عقلك الباطن بالمزايا والخصائص التي ترغبينها في الرجل . وفيما يلي طريقة ممتازة لتحقيق هذا الهدف : اجلسي ليلا في مقعد ذي مسندين للذراعين ، اغلقي عينيك ، اجعلي الجسد مسترخيا ، كوني هادئة تماما مستسلمة ومتلقية ، تحدثي إلى عقلك الباطن وقولي له : أنا الآن أجذب رجلا في خبرتي وهو أمين ، مخلص ، وفي ، مسالم ، وسعيد وغني . هذه الخصائص التي أعجب بها قد غاصت الآن في عقلي الباطن . وبينما أنا أمعن النظر في هذه الخصائص فقد أصبحت جزءا مني وتجسدت في عقلي الباطن .

« أنا أعرف أن هناك قانون جذب لا يقاوم وأنني أجذب رجلا وفقا لمعتقدات عقلي الباطن . و أشعر بأنه حقيقة وأستطيع المساهمة في أمانه وسعادته . إنه يحب مُثلي العليا ، وأنا أحب أهدافه ومثله العليا . هناك حب متبادل وحرية واحترام ».

مارسي هذه الطريقة الخاصة بتخصيب عقلك الباطن وستلمسين سعادة باجتذاب الرجل الذي لديه الخصائص والمزايا التي تعمقت في العقل .

كيف تجذب الزوجة المثالية ؟

أكد ما يلي : «أنا الآن أجذب المرأة المناسبة التي تتفق معي تماما . هذا اتحاد روحي لأن الحب المقدس يعمل في شخصية شخص ما أنسجم معه

تماما . وأدرك قدرتي على منح هذه المرأة الحب والسلام والسعادة ، لتحيا حياة كاملة رائعة.

أنا الآن أريدها بالخصائص التالية : «عاطفية موالية لي ، مخلصة وواقعية ». وبينما تفكر بهدوء وباهتمام في الخصائص التي ترغبها في شريكة حياتك ، فأنت تبني لذلك مرادفاً في عقلك ثم تقوم التيارات العميقة في عقلك الباطن بجمعها معا في نظام مقدس .

لا داعي للغلطة الثالثة

ذكرت لي سيدة مدرسة مؤخرا ، أنها تزوجت ثلاثة رجال ، وكانوا جميعا سلبيين وخاضعين لها ويعتمدون عليها في اتخاذ القرار والتحكم في كل شيء . لماذا أجذب هذا النوع من الرجال ؟

سألتها عما إذا كانت تعرف أن زوجها الثاني كان مخنثاً ، أجابت بالطبع لا . لو كنت أعرف ذلك ما كنت تزوجته . بالطبع يبدو أنها لم تتعلم شيئا من الخطأ الأول . فالمشكلة في تكوين شخصيتها هي . لقد كانت تميل إلى الذكورة ، مستبدة وتريد في عقلها الباطن شخصاً ما يكون خاضعاً وسلبياً حتى يلعب دور المسيطر . كل ذلك كان دافع من اللاوعي . وصورة اللاوعي جذبت لها الذي تريده شخصيا . وكان عليها أن تتعلم كيف تكسر هذا النموذج .

كيف كسرت النموذج السلبي ؟

تعلمت هذه السيدة حقيقة بسيطة وهي : باعتقادك القدرة على امتلاك الرجل الذي تتمنين ، تحقق لك ما تعتقدين . رددت العبارات التالية لكسر

النموذج القديم للعقل الباطن وجذب الزوج المثالي : « أنا أبني في عقلي الرجل الذي أرغبه من أعماقي ، أريده قوياً ومحباً لي ، رجلاً بمعنى الكلمة، ناجحاً أميناً مخلصاً مؤمناً . يجد الحب والسعادة معي . وأحب أن اتبعه وهو يقودني .

أعلم أنه يريدني وأنا أريده ، و أنني صادقة وأمينة ، أمتلك هدايا عجيبة سأعرضها عليه . هذه الهدايا هي النية الحسنة ، القلب السعيد والصحة . وهو يمنحني نفس الأشياء . إنها علاقة متبادلة ، أخذ وعطاء . إن الذكاء المطلق يعرف أين يوجد هذا الرجل ، والحكمة الأعمق لعقلي الباطن ستجمعنا معا بطريقتها الخاصة . وسنتعرف على بعضنا البعض في الحال. لقد سلمت رغبتي هذه لعقلي الباطن الجدير بتحقيقها شاكرة له الإجابة الشافية ».

كررت العبارات السابقة ليل نهار مؤكدة الحقائق السابقة وعلى يقين من أنها ستحقق هدفها .

إجابة رغبتها

مرت بضعة شهور تعرضت خلالها لعدد كبير من المواعيد والارتباطات الاجتماعية ولكن لم توافق على أي منها ، وعندما أصبحت على وشك الشك والتذبذب والتردد ذكرت نفسها أن الذكاء المطلق سيحقق لها هدفها ، وأنه ليس هناك ما يدعو للقلق . وأخيرا، حصلت على الطلاق فشعرت بقدر كبير من الحرية والتحرر العقلي . وبعد ذلك بقليل ذهبت للعمل كموظفة استقبال

في مكتب طبيب، وأخبرتني بأنها في اللحظة التي شاهدت فيها الطبيب أدركت أنه هو الرجل الذي تريده ، وهو أيضا أدرك أنها السيدة التي يريدها إذ خطبها في الأسبوع الأول لوصولها المكتب . وكان زواجاً سعيداً ، هذا الرجل لم يكن سلبيا أو خاضعا ، بل كان رجلاً واقعياً ولاعب كرة قدم سابقاً ورياضياً مشهوراً ورجلاً عاطفياً .

لقد حصلت على الرجل الذي كانت تريده لأنها اتحدت عقليا وعاطفيا مع فكرتها ، وأصبحت الفكرة جزءاً منها كالغذاء في الدم .

هل تحصل على الطلاق ؟

الطلاق مشكلة شخصية ، لا يمكن أن تعميمها . في بعض الحالات كان الأفضل عدم الزواج أصلاً حتى لا يقع الطلاق .

وفي بعض الحالات ليس الطلاق حلاً، وكذا الزواج للرجل . قد يكون الطلاق لصالح شخص دون آخر .

وقد تكون امرأة مطلقة أكثر صدقا ونبلا من شقيقاتها اللاتي يعشن كذبة. على سبيل المثال ، تحدثت ذات مرة مع سيدة كان زوجها مجرماً سابقاً ويقوم بضربها ، وقيل لها إنه من الخطأ أن تطلب الطلاق .

شرحت لها أن الزواج يجب أن يكون من القلب ، فإذا ائتلف القلبان وانسجما، وأحبا بعضهما بإخلاص فإن هذا هو الزواج المثالي ، كما أن مهمة القلب الخالصة هي الحب.

بعد ذلك الإيضاح عرفت ماذا تفعل عرفت من قلبها أنه ليس هناك قانون يجبرها على أن تتعرض للضرب والإذلال والتهديد لأن شخصاً ما قال: « أعلن أنكما رجل وزوجته ».

إذا كنت في شك بشأن ما تفعله اطلب النصيحة مدركاً أن هناك إجابة وإنك ستحصل عليها .

الرغبة في الطلاق

مؤخرا تزوج شاب وشابة لشهور قليلة فقط ، ثم حدث الطلاق اكتشفت أن الزوج كان لديه خوف دائم من أن تتركه زوجته توقع أن ترفضه واعتقد أنها لن تكون مخلصة له . هذه الأفكار طاردته وتملكت منه كان اتجاهه العقلي نحو الانفصال والشك

شعرت زوجته بأنها غير منسجمة معه ، كان هذا شعوره ومناخ الخسارة والانفصال يسود بينهما أدى ذلك إلى شرط أو فعل يتفق مع النموذج العقلي الذي وراءه . هناك قانون الفعل ورد الفعل أو السبب والنتيجة . الفكر هو الفعل واستجابة العقل الباطن هي رد الفعل

تركت زوجته المنزل وطلبت الطلاق ، وهو ما كان يخشاه ويخافه يعتقد أنها ستفعله .

الطلاق يبدأ في العقل

يحدث الطلاق أولا في العقل، وتأتي بعد ذلك الإجراءات القانونية ، هذان الزوجان كان يملؤهما الاستياء ، والخوف والشك والغضب هذه الاتجاهات

تضعف كيان الإنسان وتستهلكه . عرفا أن الكراهية تفرق والحب يجمع ويوحد ، بدأ يدركان ما كانا يفعلانه بعقليهما . لم يعرف أي منهما قانون الفعل العقلي ، وكانا يسيئان استخدام عقليهما ويجلبان للعقل الفوضى والبؤس . هذان الزوجان عادا إلى بعضهما البعض بناء على اقتراحي . وجربا العلاج بالعبارات.

بدأ يبثان الحب والسلام والنية الطيبة لبعضهما البعض . وتبادلا القراءة كل ليلة . وبذلك أصبح زواجهما يزداد كل يوم جمالا .

تذمر الزوجة

في كثير من الأحيان يكون سبب تذمر الزوجة بسبب عدم اهتمام الزوج بها، وفي بعض الأحيان يكون هذا التذمر دافعا للحب ، اهتم بزوجتك واظهر لها تقديرك لها ، امتدح الصفات الحسنة بها . وهناك زوجة تتذمر على زوجها كي تكيفه حسب هواها .

التذمر والنكد هما أسرع وسيلة للتخلص من الرجل .

يجب على الزوجة والزوج أن يكفا عن مشاكسة بعضهما البعض والكف عن البحث عن أصغر الهفوات والأخطاء لبعضهما البعض . يجب على كل منهما أن يهتم بالطرف الآخر ويمتدح الصفات البناءة والجميلة به .

الزوج المكتئب

إذا بدأ الرجل في الاكتئاب وحمل الضغينة لزوجته بسبب أشياء قالتها أو فعلتها وإذا كان الرجل يشعر بالاستياء تجاه زوجته ويملؤه العداء تجاهها فإنه غير مخلص وغير مؤمن . إنه ليس مخلصا لزوجته .

وهذا الرجل يستطيع أن يتغلب على خلافاته من خلال المدح والجهد الذهني إنه يستطيع أن يخرج من عادة الغضب وبذلك يصبح أفضل ليس فقط مع زوجته ، بل وأيضا مع زملائه في العمل .

افرض حالة الانسجام وستجد بالفعل السلام والانسجام.

الخطأ الكبير

الخطأ الكبير هو مناقشة مشاكلك الزوجية مع جيرانك أو أقاربك. افترضي مثلا زوجة تقول لجارتها إن زوجها لا يمنحها أي أموال ، و يعامل والدتها بقسوة ودائما يعتدي عليها .

هذه الزوجة تقلل من قيمة زوجها أمام الجيران والأقارب ، وبذلك لا يبدو أمامهم الزوج المثالي !

لا تناقشي أبدا مشاكلك الشخصية والزوجية مع أي شخص سوى مستشار مدرب . ما سبب تفكير الكثيرين بسلبية تجاه زواجك ؟ كلما ناقشت وتناولت مع عيوب زوجك ، فأنت تخلقين هذه العيوب بداخلك . من الذي يفكر في هذه العيوب ويشعر بها؟ أنت، والأقارب عادة يقدمون لك النصيحة الخاطئة .

فالنصيحة لا تكون نزيهة بل متحيزة ، لأنها لا تقدم بموضوعية .

تذكري أنه لا يوجد اثنان من البشر يعيشان تحت سقف واحد بدون خلافات ومصادمات وفترات توتر ، لا تعرضي أبدا الجانب الحزين من حياتك الزوجية لأصدقائك .

احتفظي بخلافاتك لنفسك ، ابتعدي عن النقد وإدانة شريك حياتك .

لا تجعل زوجتك نسخة منك

لا يجب علي الزوج أن يحاول تغيير زوجته لتصبح نسخة منه . إن المحاولة غير اللبقة لتغييرها تعتبر غريبة عليها وعلى طبيعتها . محاولات التغيير سخيفة وفي كثير من الأحيان تؤدي إلى الطلاق .

محاولات تغيير الزوجة تؤدي إلى تدميرها وتدمير كرامتها واحترامها لنفسها . ويخلق روح الاستياء والتقييد وجميعها تدمر الرابطة الزوجية .

التعديلات مطلوبة ، بالطبع ، وإذا كان لديك رؤية طيبة لنفسك داخل عقلك ، فإن الكثير من العيوب والنواقص تجعلك مشغولا بمعالجتها طوال الحياة . إذا قلت سأجعله يتغير كما أريد . فمعنى ذلك أنك تبحث عن المشاكل ومحكمة الطلاق . إنك تطلب البؤس ، يجب أن تعلم أنه ليس هناك شخص تستطيع أن تغيره سوي نفسك .

لا تجعل الخلافات والتوترات تتراكم من يوم إلى يوم . تأكد من مسامحة بعضكم البعض قبل أن يأتي النوم . لحظة استيقاظك من النوم ادع الله يرشدك في كل سبلك . انشر أفكار الحب والسلام والانسجام لشريك حياتك ولكل أعضاء الأسرة ولكل العالم . سم باسم الله عند تناول طعام الصباح . أشكر الله على وفرة الغذاء ، وعلى كل نعمة . إذا فعلت ذلك تأكد أن مائدة الطعام لن تثمر أي خلافات أو جدال . ونفس الشيء يحدث وقت تناول طعام الغداء والعشاء . قل لزوجك أو قولي لزوجك أنا أقدر كل ما تقوم به .

أظهر إعجابك وحبك، فكر في التقدير والنية الحسنة بدلا من الإدانة والانتقادات .

إن الطريق لبناء منزل هادئ، مسالم وزواج سعيد هو استخدام مثابر الحب والجمال والانسجام والاحترام المتبادل والإيمان بالله .

راجع أفعالك

١ – الجهل بالقوانين العقلية والروحية هو سبب كل التعاسة الزوجية. بالصلاة معا تظلان معا .

٢ – أفضل وقت لتجنب الطلاق هو قبل الزواج .

٣ – الزواج هو اتحاد رجل وامرأة يربط الحب بين قلبيهما يخفقان كقلب واحد ، ويتحركان في طريق واحد إلي الأمام وفي اتجاه الله.

٤ – إن الزواج لا يورث الحب . الناس يجدون السعادة باللجوء إلى الله وإلى قيم الحياة الروحية . ثم بعد ذلك يساهم الرجل والمرأة في سعادة وبهجة بعضهما البعض.

٥ – تستطيع أن تجذب إليك شريك الحياة المناسب بإمعان التفكير في الخصائص التي تريدها به ثم يقوم العقل الباطن بجمعهما معا .

٦ – يجب أن تتحلى أنت أولا بالصفات التي تريدها في شريك الحياة مثل الأمانة والإخلاص والحب.

٧ - لا تكرر الأخطاء في الزواج . يجب أن تقبل شريك الحياة عقليا .

٨ - لا تكن في حيرة من أمرك بشأن كيفية التعرف على شريك الحياة أو لقائه . إن عقلك الباطن سيرتب ذلك .

٩ - أنت تكون في حالة طلاق عقليا إذا تورطت في خلافات ومشاكل ونوايا سيئة تجاه شريك حياتك .

١٠ - توقف عن عرض نماذج الخوف للطرف الآخر . اعرض الحب والسلام والانسجام والنية الحسنة وبذلك ينمو الزواج أكثر جمالا وأكثر إعجابا على مر السنين .

١١ - تبادل الحب والسلام والنية الحسنة . هذه الترددات يلتقطها العقل الباطن ، وتؤدي إلى الثقة المتبادلة والحب والاحترام .

١٢ - المرأة المشاكسة تبحث عادة عن الاهتمام بها والتقدير ، إنها تريد الحب والمدح والتمجيد .

الفصل الخامس عشر

عقلك الواعي وسعادتك

قال ويليام جيمس مؤسس علم النفس الأمريكى: إن أعظم أكتشاف في القرن التاسع عشر لم يكن في مجال العلم الطبيعي، وإنما كان في مجال العقل الباطن، أو بمعنى أخر قوة اللاوعى حيث التمس لها الإيمان. ففى كل كائن بشري يوجد احتياطي من القوة لا حدود له، هذا الاحتياطي يستطيع التغلب على أي مشكلة في العالم.

وبذلك، تعرف السعادة الدائمة والحقيقية طريقها إلى حياتك في اليوم الذي تدرك فيه إدراكًا واضحًا أنك تستطيع التغلب على أي ضعف، وفي نفس اليوم الذي تدرك فيه أن عقلك الباطن يستطيع أن يحل مشاكلك ويعالج جسدك ويحقق لك ازدهاراً فوق أحلامك.

ربما تشعر بأنك سعيد جداً عندما يولد طفلك، أو عندما تزوجت، أو تخرجت في الكلية، أو حققت انتصاراً كبيراً أو فوزاً بجائزة. ربما كنت سعيداً جداً عندما ارتبطت بالفتاة التي تحبها أو ارتبطت الفتاة برجل أكثر وسامة وربما تستمر في تسجيل خبرات لا حصر لها تجعلك سعيداً . ولكن،

رغم أن هذه الخبرات رائعة إلا أنها لا تعطي سعادة دائمة حقيقية، إنها سعادة مؤقتة.

إن كتاب الحكمة يقدم الجواب. إن السعادة في الثقة بالله. عندما تثق في الله فإن قوة وحكمة عقلك الباطن ستقودك وتحكمك وتوجه كل سبلك، ستصبح رابط الجاش. صافي النفس وهادئًا.

وطالما أنك تكن الحب والسلام والنية الحسنة للجميع، فإنك حقًا تقوم ببناء البنية الأساسية للسعادة لكل أيام عمرك.

عقلك الباطن وسعادتك

يجب أن تختار السعادة:

إن السعادة حالة عقلية. وأنت تملك حرية اختيار السعادة. ويبدو هذا بسيطًا جداً، وهو فعلاً كذلك. ربما يفسر ذلك سبب تعثر الناس في طريق السعادة، إنهم لا يرون ببساطة مفتاح السعادة. إن الأشياء السعيدة في الحياة بسيطة وفعالة وخلاقة، إنها تصنع الإنسان والسعادة.

الفيلسوف «سان بول» يكشف لنا كيف نجد الطريق إلى حياة القوة الفعالة والسعادة بترديد هذه الكلمات: إذا كانت هناك أى فضيلة، وإذا كان هناك أى ثناء، فإن كل شيء سيكون صادقًا، وأي شيء سيكون عادلاً، وأي شيء سيكون نقيًا، كيف تختار السعادة؟

ابدأ الآن في اختيار السعادة، وكيفية صنعها، عندما تفتح عينيك في الصباح، قل لنفسك إن النظام الإلهي هو الذي يتولى تدبير أمور حياتي

اليوم وكل يوم. إن كل الأمور تعمل معًا من أجل صالحي اليوم. إن هذا يوم جديد لي. لن يكون هناك يوم آخر مثل ذلك اليوم. إن العناية الإلهية ترشدني وتوجهني طوال اليوم. إن العناية الإلهية تحيط بي. عندما يتشتت انتباهي ويبتعد عن الخير والأمور البناءة، فإنني أعيده – في الحال إلى تأمل الخير والحب.

إن مغناطيس عقلي وروحي يجذب الأشياء التي تسعدني وتحقق لي الإزدهار، إنني سأحقق نجاحًا باهرًا في كل ما أنجزه في هذا اليوم. وساكون سعيداً سعادة مطلقة طوال اليوم.

ابدأ يومك بهذا السلوك، وبذلك، ستختار السعادة وستكون مصدراً للسعادة.

جعل عادته السعادة

منذ بضع سنوات، مكثت لمدة أسبوع في منزل فلاح في مقاطعة كونيمارا على الساحل الشرقي لإيرلندا. كان دائم الغناء والصفير وكله انسجام. سألته عن سر سعادته فأجاب: إنها عادتي أن أكون سعيداً في الصباح عندما أستيقظ، وكل مساء قبل أن أذهب للنوم أدعو لعائلتي وأبارك للمحاصيل والماشية وأشكر الله على المحصول الوافر. مارس هذا الرجل عادة السعادة لمدة تزيد على أربعين سنة.

كما تعرف، فإن الأفكار التي تتكرر بانتظام تغوص في العقل الباطن وتصبح عادة.

أنشد السعادة

هناك نقطة مهمة جداً بشأن سعادتك، ألا وهي: أن ترغب بصدق في أن تكون سعيداً.

هناك أناس أصيبوا بالاكتئاب وضعف العزيمة، ثم فجأة يشعرون بالسعادة عندما يسمعون أخباراً سعيدة إنهم من الناحية الفعلية، مثل السيدة التي قالت لي: إنه من الخطأ أن تفرط في السعادة، إنهم يتعودون على النماذج العقلية القديمة لدرجة أنهم لا يشعرون في المنزل بالسعادة، إنهم يتوقون إلى حالة العزلة والاكتئاب السابقة.

تعرفت على سيدة في انجلترا أصيبت بمرض الروماتيزم لسنوات عديدة، كانت تضرب على رقبتها وتقول: إن الروماتيزم سيئ، أنا لا أستطيع الخروج، إن مرض الروماتيزم يجعلني سيدة بائسة.

هذه السيدة العجوز نالت اهتمام نجلها وابنتها والجيران، ورغم ذلك، كانت تستمتع ببؤسها، وكما قالت فهي لا تريد أن تكون سعيدة.

اقترحت لها علاجًا دينيًا وقلت لها: إنك إذا أعطيت اهتمامًا لهذه الحقائق، فإن اتجاهك العقلي - بلا شك - سيتغير وسيؤدي ذلك إلى إيمانها وثقتها في إمكانية استعادة صحتها ولكنها لم تكن مهتمة، ويبدو أن هذا مرض عقلي غريب يصيب الكثير من الناس، حيث يبدو أنهم يستمتعون بالبؤس والحزن.

لما الحزن؟!

الكثير من الناس يختارون الحزن بترديد هذه الأفكار مثل: إن اليوم يوم أسود، وكل شيء سيكون سيئًا

ويقول: إنني لن أنجح، إن الجميع ضدي إن العمل سيئ وسيزداد سوءًا. أنا دائما متأخر، لن أحل مشاكلي، ويقول: إن فلاناً يستطيع فعل هذا الشيء وأنا لا أستطيع. إذا كان لديك هذا الاتجاه العقلي أول شيء في الصباح ستجذب لنفسك كل هذه التجارب وستكون حزيناً جداً

إبدأ بإدراك أن العالم الذي تعيش فيه يتكرر كثيرا بناء على ما يدور في عقلك.

قال الفيلسوف والحكيم الروماني ماركوس أوريليوس. «إن حياة الإنسان هي ما تصنعه أفكاره منها »

وقال فيلسوف أمريكا الشهير إيمرسون: «إن الإنسان هو ما يجول بذهنه طوال اليوم». إن الأفكار التي تستمتع بها عادة في عقلك تميل إلى تحقيق نفسها في الظروف العادية. تأكد من عدم الغوص في الأفكار السلبية أو الأفكار الانهزامية أو الكئيبة. استرجع إلى نفسك دائمًا أنك لا تستطيع ممارسة شيء خارج عقلك

إذا كان معي مليون دولار سأكون سعيدًا!

قمت بزيارة كثير من الرجال في المؤسسات العلاجية العقلية كانوا مليونيرات، ولكنهم يصرون على أنهم مفلسون ومعدمون تم حجزهم في

المصحات العقلية بسبب ميولهم الاكتئابية الجنونية وجنون العظمة، إن الثروة وحدها لا تجعلك سعيداً دائماً، ومن ناحية أخرى فإن الثروة لا تمثل عائقاً للسعادة.

وفي هذه الأيام، يوجد كثير من الناس يحاولون شراء السعادة من خلال شراء أجهزة الراديو وأجهزة التليفزيون والسيارات ومنزل في الريف ويخت خاص وحمام سباحة، ولكن السعادة لا تشترى ولا تأتي بهذه الطريقة.

إن مملكة السعادة توجد في فكرنا. وفي مشاعرنا. وكثير جداً من الناس يعتقدون أنه يمكن تحقيق السعادة بشيء صناعي. البعض يقول إذا تم انتخابي عمدة أو تم تعيني رئيساً للمنظمة أو تم ترقيتي مديراً عاما للمؤسسة، لأصبحت سعيداً.

والحقيقة أن السعادة حالة عقلية وروحية وليس من الضروري أن تحقق الوظائف والمراكز السابقة هذه السعادة.

إن قوتك وابتهاجك وسعادتك تصر على إيجاد قانون النظام والعمل الصحيحين الكامنين في عقلك الباطن بتطبيق هذه المبادئ في كل مراحل حياتك.

السعادة حصاد هدوء البال

أثناء محاضراتي في سان فرانسيسكو منذ بضع سنوات، قابلت رجلاً كان حزيناً جداً ومعترضاً على طريقة إدارة عمله، كان يشغل منصب المدير العام، وكان قلبه يمتلىء حقداً تجاه نائب الرئيس ورئيس المنظمة. وكان

يدعي أنهما يعارضانه. ونظراً لاضطرابه الداخلي، انخفض الإنتاج، ولم يحصل على أرباح أو علاوات. ولكنه استطاع حل مشكلته العملية بهذه الطريقة:

أول ما أكده في الصباح بهدوء ما يلي: «إن كل هؤلاء الذين يعملون في مؤسستنا أمناء ومخلصون ومتعاونون ومؤمنون طيبو النوايا للجميع. إن الروابط الروحية والعقلية وراء نمو وازدهار ورفاهية هذه المؤسسة. أنا أنقل الحب والسلام، والنية الطيبة التي في أفكاري وأفعالي وكلماتي إلى زملائي ولكل هؤلاء الذين يعملون في الشركة. إن العناية الإلهية ترشد وتقود رئيس ونائب رئيس شركتنا. إن الذكاء المطلق لعقلي الباطن يتخذ كل القرارات من خلالي. إن هناك فقط العمل الصحيح في كل صفقاتنا التجارية، وفي علاقاتنا مع بعضنا البعض.

أنا أرسل رسائل السلام والحب والنية الطيبة التي أمامي إلى المكتب. إن السلام والانسجام لهما السلطة العليا في عقول وقلوب كل هؤلاء الذين يعملون في الشركة بما فيهم أنا. أنا - الآن - أذهب إلى يوم مملوء بالإيمان والثقة.»

هذا المسئول التجاري كرر العلاج السابق ببطء ثلاث مرات في الصباح، شاعراً بحقيقة ما أكده. وعندما تتطرق إلى ذهنه أفكار مخيفة أو غاضبة أثناء اليوم يقول لنفسه: إن السلام والانسجام ورباطة الجأش تحكم عقلي في جميع الأوقات وبينما استمر في تنظيم عقله بهذه الطريقة توقفت الأفكار

الضارة عن مراودته، وحل السلام في عقله في جميع الأوقات. ونال الحصاد. وبعد ذلك، كتب لي عن الأثر الذي حدث في نهاية أسبوعين من إعادة ترتيب عقله. استدعاه نائب الرئيس في مكتبه، حيث امتدح أعماله وأفكاره البناءة الجديدة، وأشار إلى أنهم سيكونون محظوظين بتعيينه مديراً عاماً. كان سعيداً باكتشافه أن الإنسان يجد السعادة من داخله.

العقبة حقاً ليست هناك

قرأت في إحدى الصحف مقالاً منذ بضع سنوات عن الحصان الذي نفر عندما اعترضته شجرة في الطريق. وبالتالي في كل مرة يأتي الحصان إلى موقع هذه الشجرة كان ينفر. اقتلع الفلاح الشجرة وحرقها وسوى الطريق القديم ومع ذلك، ظل الحصان على مدى خمس وعشرين سنة ينفر كلما مر بموقع الشجرة السابق. فقد كان الحصان ينفر على ذاكرة الشجرة.

ليست هناك عقبة أمام سعادتك. حافظ على حياتك الفكرية وتخيلك العقلي. هل يجذبك الخوف أو القلق إلى الوراء؟ إن الخوف هو تفكير في عقلك، وتستطيع أن تستأصله بأن تستبدل به الإيمان في النجاح والإنجاز والانتصار على كل المشاكل.

عرفت رجلا فشل في تجارته. قال لي: أنا أرتكبت أخطاء، وتعلمت الكثير، وسأعود إلى العمل وسأحقق انتصاراً كبيراً. لقد واجه الفشل، واعتقد أن قواه الداخلية ستسانده، وقام بمحو كل أفكار الخوف والاكتئاب القديمة.

ثق في نفسك وستنجح، وستكون سعيداً.

أسعد الناس

أسعد الناس من يتقدم دائما إلى الأمام ويمارس أفضل ما لديه ، فالسعادة والفضيلة لا تكمل إحداهما الأخرى . إن الأفضل من الناس ليسو هم فقط أسعدهم ، ولكن أسعد الناس هم دائما أفضلهم في فن ممارسة الحياة بنجاح

أعرب كثيراً عن حبك لله وستصبح واحداً من أسعد السعداء في العالم اليوم.

قال الفيلسوف اليوناني «أبيقطيس»: إن هناك طريقًا واحداً لهدوء البال والسعادة. أجعل ذلك دائمًا في متناول يدك، عندما تستيقظ مبكرًا في الصباح، وطوال اليوم، وعندما تأوي إلى فراشك ليلاً، لا تنسب الأمور الخارجية لنفسك ، بل لله.»

ملخص الخطوات نحو السعادة:

١ – قال وليام چيمس: إن أعظم اكتشاف القرن التاسع عشر هو قوة العقل الباطن المتأثرة بالإيمان.

٢ – هناك قوة هائلة داخلك، ويمكنك التمتع بالسعادة إذا وثقت في هذه القوة، وحينئذ تستطيع تحقيق أحلامك.

٣ – تستطيع أن تحول الهزيمة إلى نصر، وتحقق رغبات قلبك من خلال

القوة العجيبة لعقلك الباطن. هذا هو معنى. الثقة في الله (القوانين الروحية للعقل الباطن) تؤدي إلى السعادة.

٤- يجب أن تختار السعادة، السعادة عادة، إنها عادة جميلة جديرة بالتأمل مهما كانت حقيقة الأشياء، وإذا كانت هناك فضيلة فإن كل الأشياء تكون حقيقة، وكل الأشياء أمنة، وعادلة ونقية ومحببة وصادقة.

٥ - عندما تفتح عينيك في الصباح قل لنفسك إني أختار السعادة اليوم، وأختار الحب والنية الطيبة والسلام اليوم، ركز حياتك وحبك واهتمامك على هذا التأكيد وسوف تختار السعادة.

٦ - اشكر كل ما يسعدك عدة مرات في اليوم. وأكثر في ذلك، وصل من أجل السلام وسعادة وازدهار كل أفراد أسرتك وزملائك وكل الناس في كل مكان.

٧ - يجب أن ترغب - بصدق - في السعادة، لأنه لا يتم إنجاز شيء بدون رغبة، فالرغبة هي أمل بجناحين من الخيال والإيمان. تخيل تحقيق رغبتك، وأشعر بأنها حقيقة وسيتم تحقيقها وتأتي السعادة في الدعاء المستجاب .

٨ - وعلى العكس، فإن الاستغراق في مشاعر الخوف والقلق والغضب والكراهية والفشل يصيبك بالاكتئاب والحزن. تذكر أن حياتك هي ما تصنعه أفكارك منها

٩ - إنك لا تستطيع أن تشتري السعادة بكل أموال العالم، فبعض المليونيرات سعداء جداً وبعضهم في غاية الحزن، وبعض المتزوجين سعداء ، وبعضهم في غاية التعاسة، وبعض العزاب سعداء وبعضهم في غاية البؤس. إن مملكة السعادة موجودة في فكرك ومشاعرك.

١٠- إن السعادة هي حصاد القلب الهادئ. عود أفكارك على السلام ورباطة الجأش والأمن والإرشاد الإلهي وبذلك يكون قلبك منتجعاً للسعادة.

١١- ليس هناك ما يعوق سعادتك، إن الأشياء الخارجية ليست مسببة وإنما هي نتائج وليست أسباباً. إستمد الهامك من المبدأ الخلاق الوحيد بداخلك. إن فكرك سبب، و السبب الجديد يؤدي إلى نتيجة جديد. اختر السعادة.

١٢- إن أسعد رجل هو من يقدم أغلى وأفضل ما بداخله ، والله هو أغلى وأفضل ما بداخله ، فمملكة الله تكمن في أعماقه.

الفصل السادس عشر

العقل الباطن

والعلاقات الإنسانية المنسجمة

في دراسة هذا الكتاب، عرفت أن عقلك الباطن هو جهاز تسجيل ينتج بصدق ما تطبعه عليه. وهو أحد من أسباب تطبيق القاعدة الذهبية في العلاقات الإنسانية.

هناك مقولة تقول :الإحساس الذي تريد أن يشعر به الرجال إزاءك، عليك - أولاً - أن تشعر به تجاههم.

وهذه المقولة لها معنيان أحدهما ظاهرة والآخر باطن ، وهو ما يهمك: اعتقد في الناس ما تحب أن يعتقدوه فيك، وعاملهم بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها.

وعلى سبيل المثال: قد تكون مهذباً ومحتشمًا تجاه شخص ما في مكتبك، ولكن عندما يدير ظهره لك تكون أكثر استياءً وانتقاداً له في عقلك الباطن. هذه الأفكار - السلبية مدمرة جداً لك، إنها مثل تجرع السم. إنك

- فعلا - تتناول سمومًا عقلية تجردك من حيويتك وحماسك وقوتك ورشدك ونيتك الحسنة، وهذه الأفكار والعواطف السلبية تغوص في عقلك الباطن وتسبب لك كل أنواع الصعوبات والأمراض في حياتك.

المفتاح الرئيسي للعلاقات السعيدة مع الآخرين:

لا تحكم على الآخرين بما لا تحب أن يحكموا به عليك، كما أن المقياس الذي تقيس به الآخرين يقيسونك به.

ولكي تصدر حكمًا، يجب أن تفكر لتصل إلى حكم عقلي أو نتيجة في عقلك.

والفكر الذي تعتقده بشأن الآخرين هو فكرك، لأنك تفكر فيه. إن أفكارك خلاقة. ولذلك، فأنت تخلق - فعلاً - في تجاربك ما تعتقده وتحسه بشأن الآخرين.

وحقًا أيضًا إن الإيحاء الذي تنقله للشخص الآخر، تعطيه لنفسك لأن عقلك هو الوسيط الخلاق.

ولهذا، يقال إن ما تحكم به على الآخرين يحكمون به عليك. وعندما تعرف هذا القانون وطريقة عمل عقلك الباطن، فإنك ستفكر بعناية، وستكون مشاعرك صادقة وستفعل الصواب تجاه الطرف الآخر. هذا الشعور يعلمك تحرر الإنسان ويكشف لك حل كل مشاكلك الشخصية

بالمقياس الذي تقيس به تقاس به أنت:

أي أن الخير الذي تقدمه للآخرين يعود عليك. والشر الذي تفعله يرجع عليك وفقًا لقانون عقلك، فإذا أبغض شخص شخصاً آخر وخدعه فإنه فعلاً يغش ويخدع نفسه، لأن شعوره بالذنب والخسارة سيجلب له – لا محالة – الخسارة بطريقة ما في وقت ما، لأن عقله الباطن يسجل أفعال عقله ويكون رد فعله وفقًا للدافع العقلي.

إن العقل الباطن موضوعي ولا يتغير ولا يضع اعتبارات للأشخاص، وهو ليس عاطفيًا أو انتقاميًا. وبذلك، فإن الطريقة التي تفكر بها وتشعر بها وتعمل بها تجاه الآخرين تعود في النهاية عليك.

العناوين الرئيسية اليومية أصابته بالمرض

إبدأ الآن في ملاحظة نفسك، لاحظ رد فعلك على الأشخاص وعلى الظروف. كيف ترد على الأحداث وأنباء اليوم؟ إن الأمر لا يختلف بالنسبة لك إذا كان كل الناس على خطأ وأنت وحدك على صواب.

إذا أدت الأخبار إلى توترك فإن ذلك هو شرك، لأن عواطفك السلبية جردتك من السلام والانسجام.

كتبت لي سيدة بشأن زوجها تقول: إنه يثور ثورة عارمة عندما يقرأ ما يكتبه صحفيون بعينهم في أعمدتهم بالجريدة. وأضافت : لقد أدى هذا التفاعل ورد الفعل الغاضب والمحبط من جانبه إلى إصابته بنزيف القرحة، وأن طبيبه أوصى بإعادة ترتيبه العاطفي. دعوت هذا الرجل

لزيارتي وشرحت له وظائف عقله مشيراً إلى أنه من عدم النضج العاطفي أن يغضب عندما يكتب الآخرون مقالات لا يوافق عليها او يختلف معهم فيها.

بدأ يدرك أنه يجب عليه أن يمنح الصحفي الحرية ليعبر عن نفسه، حتى إذا كان الأخير يختلف معه سياسياً او دينياً او في اي مجال اخر. وبنفس الطريقة يجب أن يمنحه الصحفي حرية كتابة خطاب يعرب فيه عن عدم موافقته على ما نشره في الجريدة. تعلم أنه يمكن أن يختلف دون أن يكون سيئ الطباع. لقد استيقظ على الحقيقة البسيطة التي تقول: إن الذي يؤثر عليه هو رد فعله تجاه ما يقال أو ما يؤدى، وليس ما يقوله او يفعله الشخص هو الذي يؤثر عليه.

إن هذا الشرح كان العلاج لهذا الرجل. وأدرك أنه بتمرين بسيط يستطيع أن يسيطر على نوبة غضبه في الصباح.

قالت زوجته: إنه بعد ذلك بدأ يضحك على نفسه، وعلى ما يكتبه أصحاب الأعمدة في الصحف، فلم يعد لديهم القدرة على مضايقته او إثارته، واختفت قرحته نتيجة لقوته وصفائه وهدوئه العاطفي.

أنا أكره النساء وأحب الأطفال

كانت هناك سكرتيرة خاصة تكن كرهاً شديداً لبعض الفتيات في المكتب لأنهن كن يهمسن و ينشرن اكاذيب فارغة بشأنها. واعترفت انها لذلك لا تحب النساء، ولكنها تحب الرجال.

واكتشفت أنها تتحدث للفتيات اللاتي يعملن تحت إشرافها في المكتب بلهجة مثيرة وبغطرسة وعجرفة. أشارت إلى أنهن يشعرن بسعادة عندما يجعلن الأشياء صعبة في وجهها. هناك افتخار في طريقتها فيً الكلام. واكتشفت أن نغمة صوتها تؤثر سلبيا في بعض الناس.

وإذا كان كل الأفراد في المكتب يضايقونك أليس من الممكن أن تكون هذه المضايقة والغليان لبعض نماذج اللاوعي أو نماذج مرض عقلي من جانبك؟

نحن نعلم أن الكلب ينبح تجاهك إذا كنت تكره أو تخاف الكلاب.

إن الحيوانات تلتقط ترددات اللاوعي وتتصرف وفقًا لها.

وكثير منَ الأشخاص الذين يفتقدون القدرة على ضبط النفس يتصرفون بحساسية مثل الكلاب والقطط الحيوانات الأخرى. واقترحت على هذه السكرتيرة الخاصة أداء بعض الصلوات شارحًا لها أنه عندما تتعرف على القيم الروحية و تؤكد حقائق الحياة، فسوف تختفي تمامًا كراهيتها للنساء، ونبرتها المستفزة.

واندهشت عندما علمت أن عاطفة الكراهية تظهر في كلام الشخص وأفعاله وكتاباته وفي كل مراحل حياته. وتوقفت عن رد الفعل بالطريقة المثيرة للأشياء. وأقامت نموذجًا للصلاة كانت كما يلي: أنا أفكر وأتحدث وأتعامل بحب وهدوء وسلام. أنا الآن أوزع الحب والسلام والتسامح والعطف مع كل البنات اللاتي انتقدنني وتهامسن علي. سأعود أفكاري على

السلام والانسجام والنية الحسنة للجميع، وعندما أكون على وشك التفاعل السلبي أقول لنفسي بحزم سأفكر وأتحدث وأعمل من خلال مبدأ الانسجام والصحة والسلام الداخلي. إن الذكاء الخلاق يقودني ويحكم علي ويرشدني في كل اتجاهاتي.

وقد أدت هذه الممارسة إلى تغيير حياتها ووجدت أن المضايقة قد توقفت. وأصبحت الفتيات عاملات متعاونات وصديقات طوال رحلة الحياة. واكتشفت أن الإنسان لا يستطيع أن يغير شيئا سوى نفسه.

حديثه الداخلي أوقف ترقيته

في يوم من الأيام، جاءني رجل مبيعات ووصف صعوباته في العمل مع مدير مبيعات شركته. لقد عمل في الشركة عشر سنوات ولم يحصل على أي ترقية أو اعتراف من أي نوع. وعرض علي أرقام مبيعاته التي كانت أكبر من مبيعات الآخرين في الشركة. وقال إن مديره يكرهه ويعامله بظلم، وفي المداولات، يكون المدير وقحًا معه، وأحيانا يلزمه باقتراحاته.

وشرحت له - بلا شك - أن السبب داخله بدرجة كبيرة . وأن مفهومه واعتقاده بشأن رئيسه هما شاهدان على رد فعل هذا الرجل. إن المقياس الذي نقيس به الآخرين نُقاس به نحن مرة أخرى. فكان قياسه أو مفهومه العقلي تجاه مدير المبيعات أنه ظالم ومشاكس وامتلأ بالكراهية والعداء تجاه هذا المسئول.

وفي طريقه إلى العمل كان يجري مع نفسه محادثه معادية تمتلئ

بالنقد والجدالات العقلية والاتهامات وشجب مدير المبيعات له. وكان من المتعذر التخلص من هذه المشاعر التي أخرجها العقل. فقد أدرك رجل المبيعات أن حديثه الداخلي مدمر جداً لأن كثافة وقوة أفكاره الصامتة وعواطفه وإداناته العقلية التي يؤديها بصفة شخصية وذمه لمدير المبيعات، كل ذلك دخل في عقله الباطن. مما أدى إلى رد الفعل السلبي من جانب المدير، إلى جانب الكثير من المشاكل الشخصية والجسدية والعاطفية.

بدأ يردد كثيرا: « أنا المفكر الوحيد في العالم، أنا مسؤول عما أعتقده بشأن رئيسي وهو غير مسؤول عن أسلوب تفكيري ومشاعري نحوه. أنا لن أسمح لأي شخص أو مكان أو شيء يضايقني أو يوترني. أنا أرغب في الصحة والنجاح وهدوء البال والسعادة لرئيسي. أنا أتمنى – بإخلاص – أن يكون على ما يرام، و أعلم أن العناية الإلهية توجهه في كل السبل». بدأ يردد هذه العبارات بصوت مسموع ببطء وبشعور يقيني أن عقله مثل الحديقة وأن الذي يزرعه في الحديقة سيثمر، مثل البذور بعد غرسها.

وعلمته أيضا أن يمارس تدريباً تخيليا عقليًا قبل النوم على نحو: تخيل أن مدير المبيعات يهنئه على عمله الجيد، وعلى حماسه واستجابة العملاء الرائعة له. شعر بواقعية كل ذلك، وشعر بيده وهو يسلم عليه، وسمع ثقته في صوته وشاهد ابتسامته، لقد صنع سينما عقلية حقيقية، عبر عنها بأقصى ما عنده من قوة وأخذ يؤدي هذه السينما العقلية ليلة بعد ليلة مدركًا أن عقله الباطن هو أكليشيه تُطبع عليه الصور العقلية الواعية.

وتدريجياً، وعن طريق العملية التي يطلق عليها اسم التناصح العقلي والفكري، تم صنع الانطباع في عقله الباطن. وتقدم التغيير إلى الأمام أوتوماتيكياً.

وبعد ذلك، استدعاه مدير المبيعات إلى سان فرانسيسكو، وهنأه وعهد إليه بمهمة جديدة كمدير قسم المبيعات حيث يشرف على مائة رجل مع زيادة راتبه وبذلك، غير مفهومه وتقديره لرئيسه، الذي استجاب بدوره.

النضج العاطفي

إن ما يقوله أو يفعله الشخص الآخر لا يمكن حقاً أن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك.

إن الطريقة الوحيدة لمضايقتك تكون من خلال تفكيرك أنت. على سبيل المثال: إذا غضبت فعليك أن تمر بأربع خطوات في عقلك. أولا: تبدأ التفكر بشأن ما قاله، ثم تقرر أن تغضب ثم تخلق عاطفة الغضب، ثم تقرر رد الفعل وربما تتراجع ويكون رد فعلك لطيفاً. وبذلك ترى أن التفكير والعاطفة ورد الفعل والعمل جميعها تحدث في عقلك.

عندما تصبح ناضجاً عاطفياً فإنك لا تستجيب سلبياً لانتقاد واستياء الآخرين. وعمل ذلك، يعني الانخفاض إلى حالة الذبذبات المنخفضة للعقل وتصبح ذا مناخ سلبي تجاه الآخرين.

تعرف على نفسك من خلال هدفك في الحياة، ولا تسمح لأي شخص أو مكان أو شيء بأن ينتزعك من شعورك الداخلي بالسلام والهدوء والصحة المتألقة.

معنى الحب في العلاقات الإنسانية المنسجمة:

قال سيجموند فرويد مؤسس التحليل النفسي النمساوي: إذا لم تتمتع الشخصية بالحب، فإنها تمرض وتموت. الحب يتضمن التفاهم والنية الطيبة واحترام مقدسات الشخص الآخر. وكلما نشرت المزيد من الحب والنية الحسنة كلما عاد عليك المزيد من الهدوء والسلام .

إذا جرحت مشاعر الشخص الآخر وجرحت تقديره لنفسه، فإنك لن تكسب نواياه الطيبة. يجب أن تدرك أن كل رجل يريد أن يكون محبوباً ومحترماً، وأن يشعر بأنه مهم في هذا العالم. يجب أن تدرك أن الرجل الآخر على وعي بقيمته الحقيقية، وأنه مثلك يشعر بشرف كونه تعبيرا عن مبدأ الحياة الواحد الذي يساوي بين كل الرجال.

وبينما أنت تفعل ذلك بوعي وبمعرفة، فإنك تبني الشخص الآخر وهو يعيد لك حبك ونيتك الطيبة.

إنه يكره الجمهور

ذكر لي احد الممثلين أن الجمهور سخر منه وازدراه في أول ظهور له على خشبة المسرح. وأضاف أن المسرحية كانت مكتوبة بصورة سيئة ولذلك فإنه لم يلعب دوراً جيداً.

واعترف لي - بصراحة - أنه ظل لعدة شهور - بعد ذلك - يكره الجمهور، وأنه وصفهم بأنهم أغبياء وكذابون وجهلة وسذج ... الخ. ولقد ترك المسرح بسبب الاشمئزاز، وعمل في متجر للخمور لمدة عام.

وذات يوم، دعاه صديق له لسماع محاضرة في تاون هال بمدينة نيويورك، بعنوان «كيف ننسجم مع أنفسنا».

هذه المحاضرة غيرت حياته. عاد إلى المسرح وبدأ يصلي بإخلاص من أجل الجمهور ومن أجل نفسه. كان يشع حبًا ونوايا حسنة كل ليلة قبل الظهور على خشبة المسرح.

وتعود أن يقول: إن حب الله ملأ قلوب الحاضرين، وأنه ارتفع بالحاضرين وأثارهم. وكان في كل أداء يرسل بذبذبات الحب إلى الجمهور.

واليوم، هو ممثل عظيم وهو يحب الجمهور ويحترمه. إن نيته الطيبة وتقديره لنفسه انتقل إلى الجمهور حيث شعر به.

التعامل مع صعاب البشر

هناك أناس صعاب في العالم منحرفون ومشوهون عقليًا. إن حالتهم مرضية، والكثير منهم مرضى عقليون ومجادلون وغير متعاونين ومشاكسون ومتشائمون وحانقون على الحياة. إنهم مرضى نفسيون. فكثير من الناس لديهم عقول مشوهة ومضطربة. ربما تشوهت أثناء الطفولة. الكثير لديهم عيوب خلقية. لا ينبغي أن تدين شخصًا مصابا بالدرن. أو مريضًا عقليًا. لا أحد يكره أو يستاء من الشخص الأحدب الظهر، هناك كثير من المرضى العقليين يعانون من الظهر الأحدب، يجب

أن تتعاطف معهم وتتفهم حالتهم. ولكي تفهم الكل يجب أن تتسامح مع الكل.

البؤس يحب الصحبة

إن الشخصية الكارهة، والمحبطة والمضطربة، بعيدة عن الانسجام مع الشخصية السوية. إنه يكره هؤلاء المسالمين والسعداء والمسرورين. وعادة، هو ينتقد ويدين ويحط من قدر هؤلاء الطيبين والمخلصين معه والرحيمين عليه. ويكون اتجاهه هكذا: لماذا هم سعداء جداً بينما هو بائس جداً؟

إنه يريد خفضهم إلى مستواه. والبؤس يحب الصحبة، عندما تفهم ذلك ستظل ثابتًا هادئًا وغير مبالٍ.

ممارسة التقمص العاطفي في العلاقات الإنسانية

زارتني فتاة مؤخراً وقالت لي: إنها تكره فتاة أخرى في مكتبها. وان سبب ذلك يرجع إلى أن الفتاة الأخرى أكثر جمالاً وأكثر سعادة وأغنى منها. وبالإضافة إلى ذلك، فهي مخطوبة لرئيس الشركة. حيث يعملان. وفي يوم بعد زواجها، جاءت ابنتها المشلولة وهي من زوج سابق إلى المكتب. ولفت الطفلة ذراعيها حول أمها وقالت: أمي، أنا أحب بابا الجديد انظري، لقد اشترى لي لعبة جديدة رائعة.

قالت لي الفتاة: إن قلبي انجذب إلى هذه الطفلة الصغيرة وعرفت كيف ستكون سعيدة. وفجأة شعرت بالحب تجاه الفتاة التي كنت أكرهها وذهبت إلى المكتب وأنا أتمنى لها كل السعادة في العالم وكنت أعني ذلك جيداً.

يسمى ذلك في الدوائر النفسية اليوم بالتقمص، والذي يعني -ببساطة - العرض الخيالي لاتجاهك العقلي نحو شخص اخر إنها عرضت شعورها العقلي ومشاعرها القلبية على مشاعر تلك المرأة، وبدات تفكر وتنظر من خلال عقل المرأة الأخرى، إنها فعلاً تفكر وتشعر بمشاعر وتفكير المرأة الأخرى، وكذلك الطفلة. لأنها عرضت نفسها على عقل الطفلة. إنها بدات تفكر من منظور انها افضل حالاً من أم الطفلة.

التهدئة لا تكسب

لا تسمح للناس بأن يتميزوا عليك، ويحققوا مآربهم باستفزازك وإثارتك أو باستعطافك بالبكاء أو ما يسمى بمهاجمة القلب.

هؤلاء الناس ديكتاتوريون يحاولون استعبادك ويجعلونك تنفذ اغراضهم. كن حازمًا وارفض الخضوع. إن التهدئة لا تكسب ابداً. لا تشترك في إثمهم وانانيتهم وارفض استحواذهم عليك. تذكر أن تفعل الشيء الصحيح إنك هنا لتحقيق هدفك، وكن مخلصًا للحقائق الأبدية والقيم الروحية للحياة الأبدية. لا تمنح اي شخص في العالم قوة لإبعادك عن هدفك، وهدفك في الحياة هو أن تعبر عن مواهبك المدفونة للعالم، وأن تخدم الإنسانية، وأن تكشف المزيد والمزيد من حكمة الله، وأن تكشف الحقيقة والجمال لكل الناس في العالم.

كن صادقا مع هدفك. اعرف معرفة مطلقة وقاطعة أن ما يساهم في سلامك وسعادتك وإنجازك يجب - بالضرورة - أن يسعد كل الرجال الذين يعيشون على سطح الأرض. إن انسجام الجزء هو انسجام الكل،

لأن الكل في الجزء والجزء في الكل. إن كل ما تدين به للآخرين هو الحب وكما يقول أحد الحكماء: إن الحب هو تنفيذ قانون الصحة والسعادة وسلام العقل.

مؤشرات مفيدة في العلاقات الإنسانية :

١ - إن عقلك الباطن هو ماكينة تسجيل تعيد إخراج تفكيرك العادي. اعتقد خيراً في الآخرين. وبالفعل، ستفكر وستعتقد خيراً في نفسك.

٢ - إن الفكر الكاره والمستاء ما هو إلا تسمم عقلي. لا تظن الشر في الآخرين حتي لا تظن الشر في نفسك. إنك المفكر الوحيد في العالم وأفكارك خلاقة.

٣ - إن عقلك وسيلة خلاقة، ولذلك، فإن ما تعتقده وتشعر به تجاه الآخرين يغوص في خبرتك. هذا هو المعنى النفسي للقاعدة الذهبية، بأن تعامل الناس بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها .

٤ - إن غش أو سرقة أو خداع الآخرين يجلب لك الخسارة والتقييد. إن عقلك الباطن يسجل دوافعك الداخلية وأفكارك ومشاعرك. وإذا كانت مشاعرك سلبية، فإن الخسائر والعجز والقصور والمشاكل تحل عليك من كافة السبل. وبالفعل، فإن ما تفعله بالآخرين تفعله بنفسك.

٥ - وإن ما تفعله من خير وعطف وحب ونية حسنة، سيعود عليك مضاعفا من سبل كثيرة.

٦ - إنك المفكر الوحيد في عالمك وأنت مسئول عما يعتقده فيك الآخرون. تذكر أن الشخص الآخر ليس مسؤلا عما تظنه فيه. إن أفكارك تعيد إنتاج ما تعتقده. فماذا تفكر الآن بشأن الشخص الآخر؟

٧ - كن ناضجا عاطفيا، واسمح للآخرين بالاختلاف معك. إن لهم حق الاختلاف معك. وأنت لك نفس حرية الاختلاف معهم. إنك تستطيع أن تختلف دون أن تكون مخالفاً.

٨ - إن الحيوانات تلتقط ذبذبات خوفك وتعضك. إذا كنت تحب الحيوانات فإنها لن تهاجمك أبداً. إن الكثيرين من الأشخاص من غير الأسوياء حساسون مثل الكلاب والقطط والحيوانات الأخرى.

٩ - إن حديثك الداخلي يعكس ويمثل أفكارك الصامتة ومشاعرك، ويتمثل في ردود أفعال الآخرين تجاهك.

١٠ - تمن للآخرين ما تتمناه لنفسك وهذا هو مفتاح العلاقات الإنسانية المنسجمة.

١١- غير مفهومك وتقديرك لرئيسك في العمل، أشعر وأعرف انه يمارس القاعدة الذهبية وقانون الحب، وأنه سيستجيب لك بدوره.

١٢- إن الشخص الآخر لن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك.

١٢- إن فكرك خلاق، يمكنك أن تدعو له بالخير. إذا سبك أحد بقوله لك: أنت حقير، فعليك أن تقول له: سلام الله يملأ روحك.

١٤- إن الحب هو الرد على الانسجام مع الآخرين. والحب هو التفاهم والنية الحسنة واحترام مقدسات الآخرين.

١٥- لا تكره الشخص المعاق أو الأحدب الظهر، بل يجب أن تكون عطوفًا معه كن متحليًا بالعطف والتفاهم تجاه المعاقين والمرضى العقليين المشوهين الذين تكون ظروفهم سلبية، ولكي تفهم الجميع يجب أن تتسامح مع الجميع.

١٦- أسعد للنجاح والترقية والحظ السعيد لدى للآخرين. وعندئذ تجلب الحظ الحسن لنفسك.

١٧- لا تستسلم للمشاهد العاطفية أو نوبات غضب الآخرين. التهدئة لا تكسب، لا تقبل الظلم. تمسك بالحق تمسك بمثلك وهدفك مدركًا أن النظرة العقلية التي تمنحك السلام والسعادة والسرور هي صحيحة وجيدة وحقيقية. وأن ما يسعدك يسعد الجميع.

١٨- إن كل ما تكنه لأي شخص في العالم هو الحب والحب هو رغبة كل إنسان، وتمنى لكل إنسان ما تتمناه لنفسك من صحة وسعادة وكل مباهج الحياة.

الفصل السابع عشر

كيف تستخدم عقلك الباطن في الصفح؟

الحياة لا تفرق بين أحد وآخر ، فالله هو الحياة ، وقاعدة الحياة هذه تسري الآن في كيانك . إن الله يحب التعبير عن ذاته من خلالك بالإنسجام والسلام والجمال والفرح والجود ، وتلك هي إرادة الله ، الله الحيّ.

إذا أقمت في عقلك مقاومة لتدفق الحياة من خلالك، فإن هذا الكبت العاطفي سيتسلل إلى عقلك الباطن، ويسبب كل أنواع الظروف السلبية. التي تكون نتيجة لتفكير الإنسان السلبي والمدمر.

إن الله غير مسؤول عن تعاسة الكون وفوضاه ، فهذه التعاسة وهذه الفوضى مصدرها الإنسان بتفكيره السلبي المدمر ، ومن السخف أن تلقي باللائمة على الله لمرضك أو لمشاكلك.

وكثير من الناس يقولون إن الله هو المسئول عن المرض أو معاناة الإنسانية، وبعضهم يحمل الله مسئولية آلامهم، أو فقدان أشخاص مقربين لهم، أو مآسيهم الشخصية. وكلما استمر هؤلاء الأشخاص في هذه المفاهيم السلبية كلما تعرضوا لردود أفعال سلبية من جانب العقل الباطن.

والحقيقة أن هؤلاء الأشخاص لا يدركون أنهم يعاقبون أنفسهم. يجب أن يروا الحقيقة، ويتخلوا عن كل الإدانات والاستياء والغضب ضد أي شخص أو أي قوة خارجة عن إرادتهم. وإذا لم يتخلوا عن هذه الأفكار السلبية، فإنهم لا يستطيعون التقدم نحو النشاط الصحي والسعيد والخلاق.

إن الحياة تغفر لك عندما تجرح أصبعك فالذكاء الباطن يتحرك بسرعة في الحال لإصلاح الجرح. وتقوم خلايا جديدة ببناء جسور فوق الجرح.

وإذا تناولت عن طريق الخطأ طعاماً ملوثاً، فإن الحياة تساعدك بجعلك تتقيأ هذا الطعام لتحافظ على نفسك. وإذا حرقت يدك، فإن مبدأ الحياة يخفض الاستقاء والاحتقان ويمنحك جلداً جديداً وأنسجة وخلايا.

إن الحياة لا تحمل لك أي ضغائن، بل الحياة تعيد لك الصحة والحيوية والسلام إذا انسجمت مع الطبيعة. والأفكار السلبية المؤلمة والمرارة والنية السيئة تعوق التدفق السلس والحر لمبدأ الحياة فيك.

كيف تمحو الشعور بالذنب؟

عرفت رجلا كان يعمل كل ليلة حتي الساعة الواحدة صباحا. وكان لا يهتم بولديه وزوجته. وكان دائما مشغولا ويعمل بجد، يعتقد أنه يجب على الناس أن يربتوا على ظهره، لأنه يعمل بجد وإصرار بعد منتصف الليل. هذا الرجل أصيب بارتفاع في ضغط الدم فوق ٢٠٠. وكان يعاني من الذنب، واستمر بلا وعي يعاقب نفسه بالعمل الصعب. وأهمل أطفاله تماما.

إن الرجل العادي لا يفعل ذلك. بل يهتم بطفليه ولا يخرج زوجته من حياته أو عالمه.

شرحت له أن سبب عمله الشاق هو وجود شيء ما داخله يأكله، وإلا ما عمل بهذه الطريقة، وقلت له: إنك تعاقب نفسك، ويجب أن تتعلم أن تسامح نفسك فقد كان عنده شعور عميق بالذنب تجاه أحد أشقائه.

شرحت له أن الله لا يعاقبه، ولكن هو الذي يعاقب نفسه.

على سبيل المثال: إذا أسأت استخدام قوانين الحياة فإنك ستعاني بسبب ذلك، وإذا وضعت يدك على سلك كهرباء مشحون عار، فإنه سيحرق يدك. إن قوى الطبيعة ليست شريرة، وإنما استخدامك لها هو الذي يقرر ما إذا كانت لها تأثير خير أو شر. إن الكهرباء ليست شراً إنها تتوقف على استخدامك لها سواء كنت ستحرق مبنى أم ستنير منزلا. إن الإثم الوحيد هو جهل القانون، والعقاب الوحيد هو رد الفعل المترتب على سوء استخدام الإنسان للقانون.

إذا أسأت استخدام مبدأ الكيمياء ربما تفجر المكتب أو المصنع.

إذا ضربت بيدك على لوح خشبى ربما تنزف يدك. إن هذا اللوح الخشبى ليس لهذا الغرض ربما يكون للاستناد عليه أو لوضع قدميك عليه.

هذا الرجل أدرك أن الله لا يدين أو يعاقب أي شخص، وأن كل معاناته سببها رد فعل عقله الباطن لتفكيره السلبي والمدمر. لقد غش شقيقه في وقت من الأوقات.

وشقيقه الآن توفي. ومازال هو يشعر بالندم والذنب.

سألته، هل أنت تغش شقيقك الآن؟

وكانت اجابته: لا.

هل كنت على حق أم كان لك ما يبرر غشك له في ذلك الوقت؟

أجاب: نعم.

ولكنك لا تغش الآن؟

قال: لا، أنا أساعد الآخرين كيف يعيشون وأضفت التعليق التالي: إن لك عقلاً آكبر الآن. الصفح هو أن تصفح عن نفسك، و أن تجعل أفكارك تسير جنبا إلى جنب مع قانون الانسجام. إن تأنيب النفس هو الجحيم وهو عبودية وتقييد، والصفح هو الجنة والانسجام والسلام.

وبذلك، تم انتزاع عبء الذنب وتأنيب الضمير من عقله. وشُفي شفاءً تاماً وقاس الطبيب ضغط دمه، فوجده قد أصبح عاديا. فقد كان تفسير الحالة هو العلاج.

القاتل تعلم أن يصفح عن نفسه

منذ بضع سنوات، زارني رجل قتل شقيقه في أوروبا – كان يعاني من توتر عقلي، ويتعذب معتقداً أن الله سيعاقبه. قال إن شقيقه كان يقيم علاقة مع زوجته، وأنه أطلق عليه الرصاص في لحظة اكتشاف العلاقة. حدث ذلك قبل لقائه بنحو ١٥ سنة.

وفي نفس الوقت، تزوج هذا الرجل من فتاة أمريكية ورزق منها بثلاثة أطفال، وشغل منصبا مرموقا، حيث ساعد العديد من الناس وأصبح رجلا مصلحاً.

وكان تفسيري له أنه ليس هو الرجل الذي قتل شقيقه بالرصاص لا جسدياً ولا نفسياً حيث إن العلماء يقولون لنا إن كل خلية من خلايا أجسامنا تتغير كل ١١ شهرا. وأكثر من ذلك، فقد أصبح من الناحية العقلية والروحية رجلاً جديداً. إنه ممتلىء بالحب والنوايا الحسنة لكل البشرية.

إن الرجل الأول الذي ارتكب الجريمة منذ خمس عشرة سنة كان ميتاً عقلياً وروحياً. وهكذا، فقد كان فعلا يدين رجلاً بريئاً.

وكان لهذا التفسير تأثير عميق عليه، وقال إنه شعر بأن حملاً ثقيلا قد زال من فوق كاهله.

النقد لا يضيرك

ذكرت لي معلمة أن أحد زملائها، انتقد حديثا أدلت به قائلا إنها كانت تتحدث بلهجة سريعة جداً، وأنها ابتلعت بعض كلماتها، ولم تسمع كلماتها، وأن أسلوبها كان خفيا وحديثها غير مؤثر. هذا النقد أثار هذه المعلمة واستاءت من زميلها الذي انتقدها إعترفت لي لي أن النقد كان عادلا، وأن رد فعلها الأول كان طفوليا، وأن هذا النقد أدى إلى تصحيحها لنفسها. وبدأت على الفور في استكمال النقص في حديثها.

والتحقت بحلقة دراسية لدراسة الحديث العام في كلية المدينة. وكتبت خطاب شكر لناقدها وأعربت فيه عن تقديرها لملاحظاته ونتائجها التي ساعدتها على تصحيح نفسها في الحال.

كيف تكون رحيماً؟

لو أن شيئا من ذلك لم يكن صحيحاً عن هذه المعلمة لأدركت أن موادها المدرسية قد أدت إلي تحيزات وتحامل وأوهام ومعتقدات عرقية ضيقة بشأن كاتبة المذكرة وأن شخصا مريضاً نفسياً قد أثار استياءها، لأن الغليان النفسي قد أصابها ولكي تفهم ذلك يجب أن تكون متسامحا رحيما. والخطوة المنطقية التالية هي أن الصلاة من أجل سلام وانسجام وفهم الآخرين. إنك لن تضار عندما تعلم أنك سيد أفكارك وردود أفعالك وعواطفك.

إن العواطف تتبع الأفكار، وأنت لديك القوة على رفض كل الأفكار التي تؤدي إلى اضطرابك.

منذ سنوات، قمت بزيارة إحدى دور العبادة لحضور مراسم عقد قران. لم يحضر العريس وبعد ساعتين، دمعت عينا العروس. ثم قالت لي أنا أصلي من أجل هداية الله لي. كان هذا هو الرد على احتمال عدم حضوره إلى الأبد.

كان رد فعلها الإيمان بالله، وفي كل الأشياء الطيبة لم يكن في قلبها أي مرارة. وقالت إن زواجنا ربما لم يكن خيراً لأني الآن أصلي من أجل خيرنا نحن الاثنين.

إذا كان شخص آخر قد تعرض لهذه التجربة لانفجر في الغضب ولأصيب بصدمة عصبية تطلبت العلاج بالمهدئات، وربما احتاج دخول المستشفى للعلاج.

إن الانسجام مع الذكاء المطلق في أعماق عقلك الباطن، يجعلك تثق في إجابتك مثلما تثق في أمك عندما تحملك بين ذراعيها وبذلك، تستطيع أن تحصل على رباطة جأشك واتزان صحتك العقلية والعاطفية.

التسامح مهم من أجل الشفاء

إن التسامح مع الآخرين مهم من أجل تحقيق السلام العقلي والصحة المتألقة. يجب أن تسامح كل شيء تسبب في الإضرار بك إذا كنت تريد الصحة الجيدة والسعادة. سامح نفسك بجعل أفكارك تنسجم مع القانون المطلق والنظام. إنك لا تستطيع أن تصفح عن نفسك تماما حتى إذا سامحت الآخرين أولاً.

ورفضك مسامحة نفسك ليس إلا فخراً نفسياً أو جهلاً لا أكثر ولا أقل. ويؤكد الطب النفسي والجسدي في الوقت الراهن على أن التوتر المستمر والاستياء وإدانة الآخرين وعداءهم وراء الكثير من الأمراض ابتداءً من التهاب المفاصل إلي مرض القلب. وينظر الطب النفسي والجسدي إلى أن هؤلاء المرضى الذين تعرضوا للضرر وسوء المعاملة والخداع والإصابة، ممتلئون بالاستياء وكراهية هؤلاء الذي أوقعوا الضرر بهم. وهذا يسبب جراحاً ملتهبة في عقولهم الباطنة.

وهناك علاج واحد، ألا وهو ضرورة إزالة هذه الجراح بطريق وحيد مؤكد هو التسامح.

التسامح هو الحب العملي

إن العنصر الرئيسي فى فن التسامح هو الرغبة في التسامح. إذا رغبت بإخلاص في مسامحة الطرف الآخر، فإنك تتغلب على مشكلتك بنسبة ٥١٪. ومسامحة شخص آخر لا يعني بالضرورة أنك تحبه أو تريد التعاون معه. إنك لست مجبرا علي أن تحب شخصاً، وليس بوسع الحكومة أن تصدر تشريعا يجبرك على النية الحسنة إنه من المستحيل تماماً أن تحب أناساً، لأن شخصاً ما في واشنطن أصدر مرسوما بذلك.

وعلى ذلك، نستطيع أن نحب أناساً دون أن نرغبهم.

الحب يعني أن تتمني للآخر الصحة والسعادة والسلام والسرور وكل مباهج الحياة. وهناك شرط واحد وهو الإخلاص. إنك لا تكون تحت تأثير التنويم المغناطيسي عندما تتسامح، و لا تكون أنانيا حقا، لأن الذي تتمناه لنفسك تتمناه للآخر. والسبب أنك تفكر في ذلك وتشعر به. وطالما أنك تفكر وتشعر، فأنت موجود ، هل هناك أبسط من ذلك؟

طريقة الصفح

فيما يلي طريقة بسيطة يكون مفعولها رائعا في حياتك إذا مارستها: هدئ عقلك واسترخ وفكر في الله وفي حب الله، ثم أكد

عبارة: أنا أسامح تماما وبحرية (ثم اذكر اسم الشخص الذي تريد مسامحته)، أنا أبرئه عقلياً وروحياً، أنا متسامح تماماً إزاء كل شيء متعلق بالمسألة محل الشكوى.

إنني حر وهو حر. إنه شعور عجيب إنه يوم العفو العام. إنني أسامح كل شخص وأي شخص أذاني أو أضرني، وأتمنى لكل شخص الصحة والسعادة والسلام وكل مباهج الحياة. إنني أفعل ذلك بحرية وبسعادة ويجب كلما فكرت في الشخص أو الأشخاص الذين أضرو بي. أقول أنا سامحتك وكل مباهج الحياة لك أنا حر وأنت حر. أنه أمر رائع.

إن السر الكبير للتسامح الحقيقى أنه في حالة مسامحتك لأحد لا تكرر عبارات التسامح أطلب الخير للشخص المخطئ إذا جاء إلى عقلك وقل السلام لك وكرر هذه العبارة كلما راودك التفكير فيه، وستجد بعد أيام قليلة انخفاض التفكير في هذا الشخص أو التجربة ويصبح التفكير أقل وأقل حتي يتلاشى تماماً.

الاختبار الحامضي للصفح

هناك اختبار حامضي للذهب، وهناك أيضاً اختبار حامضي للصفح، إذا قلت لك أخباراً سعيدة بشأن الشخص الذي أخطأ معك وغشك أو خدعك، وغضبت ، حينئذ، فهذا يعني أن جذور الكراهية مازالت موجودة في عقلك الباطن وتدمرك.

افترض أنك كنت تعاني من آلام مبرحة بفكك - منذ عام - وأخبرتني بشأنها، إذا سألتك بالصدفة ما إذا كنت مازلت تعاني من الألم الآن، فأنت تقول أوتوماتيكيا بالطبع لا. أنا أتذكره ولكن بدون الم.

إن هذه هي القصة الكاملة. قد تتذكر الحادث ولكن بدون آلم. هذا هو الاختبار الحامضي ويجب أن تواجهه نفسياً وروحياً وإلا فأنت - ببساطة - تخدع نفسك ولم تمارس جيداً فن التسامح.

فهم الجميع هو الصفح عن الجميع

عندما يفهم الإنسان القانون الخلاق لعقله، فإنه سيتوقف عن إدانة الآخرين، وإدانة الظروف المسئولة عن صنع حياته يؤثر فيها. هو يعرف أن أفكاره ومشاعره تصنع مصيره. وأكثر من ذلك، فهو يعلم أن الظروف الخارجية ليست سبب حياته أو تتحكم في حياته وخبراته.

إذا فكرت أن الآخرين يستطيعون إفساد سعادتك، فهذا يعني أنك كرة قدم لمصير قاس، فيجب أن تعارض وتقاوم الآخرين من أجل الحياة.

ملخص الاشياء التي تساعدك على الصفح

١ - الحياة تؤيدك عنما تأخذ بمبدأ الانسجام والصحة والسرور والسلام.

٢ - الحياة لا تسبب لنا المرض أو الحوادث أو المعاناة. وإنما نحن نجلب ذلك لأنفسنا بتفكيرنا السلبي المدمر، وذلك وفقا للمبدأ الذي يقول ما نزرعه نحصده.

٣ – مفهومك لله هو أهم شيء في حياتك. إذا كنت تؤمن حقا بالله، فإن عقلك الباطن سيستجيب لك بما يحقق لك مباهج لا تحصى.

٤ – الحياة لا تكن لك أي بغضاء. الحياة لا تدينك أبداً، بل الحياة تشفي جراحًا في يدك وهي تصفح عنك إذا حرقت إصبعك، إنها تقلل الاستسقاء وتعيد إصبعك، إلى حالته الجيدة.

٥– عقدة ذنبك هي مفهوم خاطئ للحياة. إن الحياة لا تعاقبك ولا تحكم عليك، وإنما أنت تفعل ذلك لنفسك بأفكارك السلبية ومعتقداتك الزائفة وإدانتك لنفسك.

٦– الحياة لا تدينك أو تعاقبك، لأن قوى الطبيعة ليست شريرة وأن تأثيرها يتوقف على استخدامك أنت لها. فإنك تستطيع استخدام الكهرباء لقتل شخص، أو لتنير منزلا. يمكنك استخدام الماء لإغراق طفل أو لارواء ظمأ. إن الخير والشر يرجعان إلي الفكر الذي يوجد في عقل الإنسان.

٧– الحياة لا تعاقب الإنسان أبدا، الإنسان يعاقب نفسه بمفاهيمه الزائفة عن الحياة وعن الكون، وهو الذي يخلق بؤسه.

٨– إذا انتقدك شخص آخر بشأن أخطاء أو عيوب توجد بك، يجب أن تسعد وتشكره، وتقدر تعليقاته، لأن ذلك يمنحك فرصة تصحيح خطئك الخاص.

٩ – إن النقد يضرك عندما تعلم أنك سيد أفكارك وردود أفعالك

وعواطفك، هذا يمنحك الفرصة للصلاة وشكر الآخرين وبالتالي شكر نفسك.

١٠ - عندما تصلي من أجل الهداية والعمل الصالح فعليك أن تدرك أن الخير سيأتيك ولا داع للاشفاق على نفسك أو انتقاد نفسك أو كراهية نفسك.

١١- لا يوجد شيء سيء أو خير وإنما التفكير هو الذي يصنع ذلك. ليس هناك شر في الجنس أو في الرغبة في الطعام أو في الثروة أو في التعبير الصحيح. وهذا يتوقف على استخدامك لهذه الرغبات أو الطموحات. إن تحقيق رغبتك في الغذاء يمكن أن يتم دون أن تقتل شخصاً ما من أجل رغيف خبز.

١٢- الاستياء والكراهية والنية السيئة والغذاء وراء الكثير من الأمراض. إصفح عن نفسك وكل شخص آخر بنثر الحب والسعادة والنية الحسنة وإصفح عن كل الذين أضروك، واستمر في ذلك إلي أن تكون في سلام مع نفسك.

١٣- الصفح هو أن تقدم شيئاً من أجل الحب والسلام والسرور والحكمة، وكل مباهج الحياة للآخرين حتي لا يتبقى أي أثر في عقلك، فإن هذا هو اختبار الحامض للصفح.

١٤- افترض أنك تعاني من خراج في فكك منذ عام، وكان الألم مبرحاً ، إسأل نفسك إذا كان الألم لازال موجوداً للآن وستجد أن الإجابة

بالنفي . كذلك ، إذا كان أحد قد أساء إليك وتناولك بالكذب والتشهير وأبرز كل نواحي الشر عنك ، فهل تستشيط غضبا عندما يحضر إلى مخيلتك ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فإن جذور الكراهية لم تنتزع بعد ، تسعى لتدميرك والإطاحة بنوازع الخير لديك . وخير وسيلة هي أن تجعل هذه الجذور تذبل عن طريق الحب بأن ترجو لهذا الشخص كل بركات الحياة حتى تستطيع الالتقاء بصديقك في مخيلتك والتفاعل بإخلاص مع مباركة السلام والعزيمة الصادقة . ذلك هو معني الصفح.

الفصل الثامن عشر

كيف يزيل اللاوعي العوائق العقلية؟

يوجد الحل ضمن المشكلة . والجواب يكمن في كل سؤال . بمعنى أنك إذا تواجدت في موقف صعب ، ولا تستطيع أن ترى طريقك بوضوح فإن أفضل طريقة للتغلب على ذلك هي أن تفترض أن ذكاءك المطلق داخل عقلك الباطن يعرف ويرى كل ذلك ولديه الجواب وسيكشفه لك الآن . واتجاهك العقلي الجديد الذي يحضر له الذكاء الخلاق حلاً سعيداً سيمكنك من إيجاد الإجابة. وقد أكد « رسن » أن هذا الاتجاه العقلي سيحقق لك النظام والسلام وسيجعل هناك معنى لكل ما تقوم به .

كيف تتخلص من عادة أو تكتسب عادة ؟

أنت مخلوق بالعادة . العادة هي وظيفة العقل الباطن . إنك تعلمت السباحة ، وركوب الدراجة ، وقيادة السيارة بفعل هذه الاشياء بتعمد بالشعور بها مراراً ومراراً حتى تترك أثاراً في عقلك الباطن ، وحينئذ تحدث العادة اوتوماتيكياً من عقلك الباطن . وهذا يسمى أحياناً بالطبيعة الثانية التي هي رد فعل عقلك الباطن على تفكيرك وعملك .

وأنت حر في اختيار عادة طيبة أو عادة سيئة ، فإذا كررت تفكيراً سلبياً أو عملاً سلبياً خلال فترة من الوقت فإنك ستكون تحت تأثير اجباري للعادة وقانون عقلك الباطن هو الاجبار .

كيف تخلص من عادته السيئة ؟

ذكر لى السيد جونز : «تملكتني رغبة لا تقاوم في الشراب في إحدى المرات وظللت فاقد الوعي لمدة اسبوعين . ولم أستطع التخلص من هذه العادة المرعبة.

و تكررت هذه التجربة لهذا الرجل التعس . فقد شب على عادة الإسراف في الشراب . ورغم أنه بدأ الشرب بمبادرة من نفسه إلا أنه بدأ أيضاً يدرك أنه يستطيع تغيير العادة وتبنى عادة جديدة . قال أنه بينما استطاع، من خلال قوة إرادته، أن يكبح جماح رغباته من وقت لآخر ، إلا أن جهوده المستمرة لقمع هذه الرغبات جعلت فقط الامور أسوأ . واقنعه فشله المتكرر أنه بلا أمل وبلا قوة تمكنه من السيطرة على هذا الدافع أو هذا التسلط الذي يستحوذ عليه . وفكرة كونه ضعيفاً عملت كايحاء قوى لعقله الباطن وزادت من ضعفه وجعلت حياته سلسلة في الفشل أو فشلاً مستمراً.

وأنا علمته كيف يحقق الإنسجام بين وظائف العقل الواعي والعقل الباطن، وعندما يتعاون هذان الإثنان يتم تحقيق الفكرة أو الرغبة المزروعه في العقل الباطن . فقد وافق عقله الواعي على أنه إذا أدى به طريق العادة القديمة إلي المشاكل فإنه يستطيع بالوعي أن ينشيء طريقاً جديداً إلى الحرية والاعتدال والرزانة وسلام العقل .

لقد عرف أن عادته المدمرة هي شيء اتوماتيكي ولكن طالما أنه قد اكتسب من خلال اختياره الواعي ، فقد أدرك أنه إذا كانت حالته سلبيه فقد يمكن أن تكون ايجابية . وكنتيجة لذلك فإنه سيتوقف عن التفكير في أنه لا يملك القدرة على التغلب على عادته السيئة .

وأكثر من ذلك ، فقد فهم بوضوح أنه ليست هناك عقبة أمام شفائه سوى فكره هو ، ولذلك لا يكون هناك سبب لبذل مجهود عقلي كبير أو للاجبار العقلي .

قوة تصوره العقلي

اكتسب هذا الرجل عادة استرخاء بجسده ، والوصول إلى حالة من النعاس والاسترخاء . ثم يشبع عقله بصورة الهدف المنشود ، عالماً بأن عقله الباطن يستطيع تحقيق الأهداف بأسهل طريقة . تخيل ابنته تهنئه على عودة حريته قائلة له « أبي إنه لشعور جميل أن تعود إلي المنزل ، كان قد فقد أسرته بسبب الإسراف في الشراب ، فلم يكن مسموحاً له بزيارتهم ولم تكن زوجته تتحدث إليه .

وبانتظام ، تعود على الجلوس والتفكير مع نفسه يسوى الخلافات الأساسية . وعندما يتشتت تفكيره جعل من عادته الاسترجاع الفوري للصورة العقلية لابنته بابتسامتها ومشهد منزله يملؤه صوتها المرح . كل ذلك أدى إلى إصلاح عقله . إنها عملية تدريجية ، استمر في القيام بها وأيقن أنه عاجلاً أم آجلاً سينشأ نموذجاً لعادة جديدة في عقله الباطن .

أخبرته بأنه يمكن أن يشبه عقله الواعي بالكاميرا ، وعقله الباطن بصفيحة حساسة يسجل ويطبع عليها الصورة ، هذا يترك لديه تأثيراً عميقاً، وهدفه الكلي يؤثر على الصورة التي بعقله ويطورها هناك . ومثلما يتم طبع الصور في الظلام فإن الصور العقلية تتطور في الغرفة المظلمة للعقل الباطن .

تركيز الانتباه

وبادراك أن عقله الواعي كان - ببساطة - كاميرا ، لم يبذل جهداً ، لم يكن هناك جهد عقلي ، فقد كيَّف أفكاره وركز انتباهه على المشهد أمامه حتى تعرف تدريجياً على الصورة . وأصبح مستغرقاً في المناخ العقلي ، يكرر الفيلم الذهني مراراً ولا يكون هناك مجال للشك في أن الشفاء سيتبع ذلك . وعندما يكون هناك أي رغبة في الشراب ، يحول خياله عن أي من أحلام اليقظة الخاصة بالشراب إلي الشعور بأنه في المنزل مع أسرته . وكان ناجحاً لأنه توقع بثقة ممارسة الصورة التي كان يطورها في عقله. والآن هو رئيس مؤسسة تقدر قيمتها بعدة ملايين من الدولارات وتغمره السعادة.

ورجل قال إن الحظ النحس يلاحقه

قال السيد بلوك إنه كان يكسب سنوياً ٢٠ ألف دولار . ولكن خلال الشهور الثلاثة الأخيرة بدت كل الأبواب مغلقة تماماً وكان إذا أوشك على توقيع عقد مع الزبائن يعاود الباب في الإغلاق في آخر لحظة . وأضاف أنه يخشى أن يكون النحس يلاحقه.

بمناقشة الأمر مع السيد بلوك أكتشفت أنه في الشهور الثلاثة السابقة قد أصبح متوتراً جداً متضايقاً ، ومستاءً من طبيب أسنان الذي انسحب في اللحظة الأخيرة بعد أن وعد بتوقيع العقد . بدأ يعيش في الخوف اللاواعي من أن يتكرر ذلك من عملاء آخرين ، لذلك ، عاش حياة مليئة بالإحباط والعداء والتعاسة . وبنى تدريجياً في عقله اعتقاداً في العوائق والعراقيل، وفي آخر لحظة بنى دائرة مغلقة . وقال : إن كل ما شعرت به كثيراً قد حدث لى ، أدرك السيد بلوك أن الإضطراب في عقله هو السبب وأنه من الضروري أن يغير إتجاهه العقلي .

ولكن ما لبث أن زال اعتقاده في سوء الحظ بالطريقة التالية : « إنني أدرك أني شخص يتمتع عقله الباطن بذكاء مطلق، ولا يعرف العقبات أو الصعوبات أو إلتأخير ، وأعيش التوقع الجميل للأفضل . و يستجيب لهذه الأفكار . ولقد عرفت أنه لا يمكن اعاقة القوة المطلقة لعقلي الباطن . إن الذكاء المطلق دائماً ينتهي بالنجاح مهما كانت البداية . وأن الحكمة الخلاقة تعمل من خلالي وتؤدي إلى تحقيق كل الخطط والأغراض . مهما كانت البداية فإني أصل إلى نتيجة ناجحة . إن هدفي في الحياة تقديم خدمات جليلة وأن يستمتع كل من له صلة بي بما أقدم. كل عملى يحقق ثماره كاملة بطريقة رائعة .

كرر هذا الدعاء كل صباح قبل الاتصال بعملائه وأدى صلاته كل ليلة قبل الذهاب إلي النوم . وخلال فترة قصيرة تبنى عادة جديدة في عقله الباطن ثم عاد إلى طريقه المعتاد كرجل أعمال ناجح .

كم يكفيك بما تريد ؟

سأل شاب سقراط كيف حصل على الحكمة ؟ أجاب سقراط : «تعال معي»، وأخذ الشاب إلي النهر ووضع رأسه تحت الماء وأمسكه حتى لهث طالباً الهواء ثم استرخى وأخرج رأسه وعندما استعاد الفتى رباطة جأشه ، سأله سقراط «ما الذي ترغب فيه أكثر عندما تكون تحت الماء؟» .

أجاب الفتى «أريد الهواء» .

قال سقراط «عندما تريد الحكمة بقدر ما أردت الهواء عندما كنت غارقاً في الماء فإنك ستحصل عليها .»

وبالمثل عندما تكون لديك رغبة ملحة للتغلب على أي عقبة في حياتك وعندما تصل إلي قرار قاطع بأن هناك طريقاً للخلاص، وأن هذا هو الطريق الذي تأمل في اتباعه حينئذ ستضمن النصر والنجاح . إذا كنت - حقيقة - تريد سلام العقل والهدوء الداخلي فإنك ستحصل على ذلك ، بصرف النظر عن الظلم الذي تعرضت له أو ظلم الرئيس أو ندالة شخص ما ، كل ذلك لا يشكل خلافاً بالنسبة لك عندما تستيقظ قواك العقلية والروحية . إنك تعرف ماذا تريد وسترفض بلا ريب أن تسمح للصوص (أفكار) الكراهية والغضب والعداء وضعف الإرادة أن تسرق منك السلام والانسجام والصحة والسعادة . و تتوقف عن القلق بسبب الناس والظروف والأخبار والأحداث بالربط - على الفور - بين أفكارك و أهدافك في الحياة. إن هدفك هو السلام ، الصحة ، الطموح ، الانسجام ، الرخاء . أشعر بأن نهراً من السلام يتدفق بداخلك الآن . إن فكرك هو القوة اللانهائية والغير مرئية . وأنت تختار أن تجعلها تسعدك وتمنحك الطموح والسلام .

لماذا لم يتم شفاؤه ؟

هذه حالة مرت برجل متزوج يعول أربعة أطفال. كان مريضاً وعصبياً وسريع الإنفعال ومشاكساً و لا ينام بدون المخدرات .

وفشل العلاج الذي أوصى به الطبيب في خفض ضغطه الذي كان فوق ٢٠٠ ، كان يعانى آلاماً في اعضاء عديدة في جسده لم يستطع الطبيب تشخيصها أو علاجها، وازدادت الأمور سوءاً كان يسرف في الشراب .

و سبب كل ذلك كان شعور لا واعي عميق بالذنب لقد انقض عهد الزواج وهذا أدى إلى اضطرابه فقد ترسخت عقيدته الدينية في عقله الباطن ، وأسرف في الشراب ليداوي الشعور بالذنب . ويتعاطى بعض المرضى العاجزين المورفين والكودين لتحد من الآلام المبرحة . كان يتناول الكحول من أجل القضاء على الألم أو الجرح المصاب به عقله .

إنها القصة القديمة الخاصة بإضافة مزيد من الوقود إلى النار .

التفسير والعلاج

استمع إلى شرح كيفية سير عقله . واجه مشكلته وفحصها وتخلى عن دوره المزدوج . عرف أن ادمانه الشراب محاولة للهروب من جانب العقل الباطن . كان عليه استئصال السبب الخفي الكامن في عقله الباطن وبذلك سيتأتى العلاج .

بدأ التأثير على عقله الباطن ثلاث أو أربع مرات يومياً بأداء الإبتهال التالي : «إن عقلي مملوء بالسلام والإتزان ، وتكمن القوة المطلقة بداخلي في سكون ولا أخشى أي شيء في الماضى أو الحاضر أو المستقبل وأن

الذكاء المطلق لعقلي الباطن يقودني ويتحرك بي في كل الإتجاهات . وأنا الآن اواجه كل موقف بايمان ورباطة جاش وهدوء وثقة. أنا الآن متحرر تماماً من هذه العادة . عقلي مملوء بالسلام الداخلي ، والحرية والسعادة . أنا أسامح نفسي ومن ثم يسامحني الآخرون، ولقد أصبح للسلام والرزانة والثقة اليد العليا في عقلي.

كرر هذا الإبتهال مراراً ، مدركاً ماهيته وما سبب ما يقوم به . و أن ما هذا الفعل يمنحه الإيمان الضروري والثقة .

أوضحت له أنه بينما يذكر هذه العبارات بصوت مسموع ، وببطء ، وبحب وبمغزى، فإنها ستتأصل تدريجياً في عقله الباطن . مثل البذور تنمو بعد غرسها . هذه الحقائق، التي ركز عليها، تخللت عينيه وسمعت أذنيه الصوت وصلت ذبذبات لا تغير هذه الكلمات إلي عقله الباطن ومحت كل النماذج العقلية السلبية التي سببت كل المشكلة ، وكما يمحو الضوء الظلام، فإن الأفكار البناءة تقضي على الافكار السلبية ، لقد أصبح شخصاً مختلفاً تماماً خلال شهر .

رفض الإعتراف

إذا كنت مدمناً للخمور أو المخدرات ، يجب أن تعترف بذلك . لا تتجنب المسألة، أو المشكلة. الكثير من الأشخاص يظلون مدمنين للخمور لأنهم يرفضون الإعتراف بذلك .

مرضك هو عدم استقرار وخوف داخلي. إنك ترفض أن تواجه الحياة ، ولذلك تحاول الهروب من مسئولياتك من خلال الزجاجة . وطالما أنك مدمن

للخمور فأنت لست حر الإرادة ، رغم اعتقادك بأنك ذو إرادة وقد تتفاخر بقوة إرادتك . إذا كنت مدمناً للخمور بالعادة وتقول بشجاعة «إنني لن أقرب الخمور بعد الآن» ، فإنك لا تملك القدرة على تحقيق هذا العزم لأنك لا تعرف أين تكمن القوة .

إنك تعيش في سجن نفسي من صنعك وأنت محاصر من جانب معتقداتك وآرائك وتدريبك وتأثيرات البيئة . ومثل معظم الناس، أنت مخلوق جبل على العادة ومحكوم عليك بالتصرف بالطريقة التي ترتضيها لنفسك.

بناء فكرة الحرية

تستطيع أن تبني فكرة الحرية وسلام العقل داخل عقلك لدرجة أن تصل إلي أعماق العقل الباطن .وأخيراً كونك قوي الارادة سيحررك من كل رغبة في الخمور . ومن ثم، سيكون لديك مفهوم جديد عن كيفية عمل العقل وتستطيع حقيقة، تأييد كلماتك وإثبات الحقيقة لنفسك .

شفاء ٥١ ٪

إذا كانت لديك رغبة حقيقية لتخلص نفسك من أي عادة مدمرة فإنك قد شفيت بالفعل بنسبة ٥١ ٪ عندما تكون لديك الرغبة في التخلص من العادة السيئة أكبر من الرغبة في الاستمرار فإنك لن تجد صعوبة كبيرة في الحصول على الحرية الكاملة .

ومهما كان التفكير الذي يميل إليه عقلك فسيبجله.

إذا اشركت العقل في مفهوم الحرية (التحرر من العادة) وسلامة العقل، وإذا جعلته يركز على هذا الاتجاه الجديد للانتباه ، إنك تخلق المشاعر والعواطف التي تضيف العاطفة تدريجياً على مفهوم التحرر والسلام . ومهما كانت الفكرة التي أضيفت عليها العاطفة فإن العقل الباطن يقبلها وتنفذ في التو .

قانون الاستبدال

يجب أن تدرك أن معاناتك سينتج عنها شيئ طيب. إنك لم تعان دون جدوى رغم أنه من الحماقة أن تستمر في المعاناة .

إذا ظللت مدمناً للخمور فإن ذلك سيؤدي إلى تدهور عقلك وجسدك. يجب أن تدرك أن قوة عقلك الباطن تساندك حتى إذا كنت قد أصبت بمرض المناخوليا يجب أن تبدأ في تخيل فرحة التحرر التي تنتظرك . إن هذا هو قانون الاستبدال . إن هذا التخيل الذي قادك إلي زجاجة الخمر، دعه الآن يقودك إلي التحرر وسلام العقل . قد تعاني قليلاً ولكن من أجل غرض بناء ، قد تتحمله مثل أم تعاني آلام الوضع والمثل سوف تأتي ببنات أفكارك، وسيمنحك عقلك الباطن الكمال والرزانة .

سبب إدمان الخمور

السبب الحقيقي لإدمان الخمور هو التفكير السلبي والمدمر . ومدمن الخمور لديه شعور عميق بالدونية، وعدم الإنسجام والإنهزام والإحباط ويصاحب ذلك عادة عداء داخلي عميق . ولديه حجج لاحصر لها لتبرير إسرافه في الشراب، ولكن السبب الوحيد يكمن في حياته الفكرية

ثلاث خطوات سحرية .

الخطوة الاولى : هدئ تحركات العقل ، ادخل في وضع نوم ونعاس، وفي هذه الحالة من الاسترخاء والسلام والاستقبال فإنك تستعد للخطوة الثانية .

الخطوة الثانية : خذ عبارة صغيرة يمكن أن تحفر بالقراءة في الذاكرة وكررها مراراً ومراراً مثل أغنية ماقبل النوم ، استخدم عبارة " الكمال وسلام العقل هما ملكي الآن وشكراً . ولتمنع العقل من الشرود، كررها بصوت مرتفع أو ارسم نطقها مع الشفتين واللسان بينما تذكرها بعقلك . هذا يساعد على دخولها في العقل الباطن . افعل ذلك لمدة خمس دقائق أو أكثر . ستجد استجابه عاطفية عميقة .

الخطوة الثالثة : قبل الذهاب إلى النوم مباشرة مارس ، ما تعود عليه المؤلف جوهان فون جوتة الألماني الأصل ، تخيل صديقاً ، محبوباً أمامك . تغلق عينيك ، تكون مسترخياً ، وفي سلام . تخيل حضور الشخص المحبب إليك أو الصديق ، وهو يقول لك « تهانينا إليك» ، أنت ترى الابتسامة ، تسمع الصوت. وعقلياً تلمس اليد ، كل شي يبدو حقيقياً وواضحاً . وكلمة التهاني تتضمن التحرر الكامل . اسمعها مراراً وتكراراً حتي تحصل على رد الفعل المرضي للعقل الباطن .

استمر فيما أنت فيه

عندما يطرق الخوف باب عقلك أو عندما يخترق القلق والتوتر والشك عقلك انظر إلى رؤيتك ، وإلى هدفك . فكر في القوة المطلقة داخل عقلك

الباطن والتي بإمكانك خلقها بتفكيرك وتخيلك ، وسيمنحك ذلك الثقة والقوة والشجاعة ، استمر في ذلك حتى يطلع النهار وتذهب الأشباح .

استعرض قوة تفكيرك

١ – يوجد الحل داخل المشكلة . توجد الإجابة في كل سؤال . ذكاؤك المطلق يستجيب لك كلما تم استدعاؤه بالإيمان والثقة .

٢– العادة هي وظيفة عقلك الباطن ، وأن القوة هي أكبر دليل على القدرة العجيبة لعقلك الباطن ، والعادة المسيطرة عليك توجد في حياتك. أنت مخلوق جُبل على العادة .

٣ – أنت تُكوِّن نماذج العادة في عقلك الباطن بتكرارها فكراً وعملاً، مراراً وتكراراً حتى تترك آثراً في العقل الباطن وتصبح شيئاً أتوماتيكياً مثل عادة الاستحمام ، الطبع على الآلة الكاتبة ، المشي، قيادة السيارة إلى آخره .

٤ – إنك تتمتع بحرية الاختيار، لذلك قد تختار العادة الطيبة أو العادة السيئة ، الصلاة عادة طيبة .

٥ – كل الصور العقلية التي يدعمها الإيمان، أنت تحتفظ بها في عقلك الواعي وعقلك الباطن يحضرها لتخترقه .

٦ – والعقبة الوحيدة لنجاحك وإنجازك هي تفكيرك أنت وانطباعك العقلي .

٧ – عندما يتشتت انتباهك تستطيع أن تعيده بالتفكير والتأمل في محاسنك أو أهدافك، إجعل ذلك عادة و هذا يسمى تنظيم العقل .

٨ – إن عقلك الواعي هو الكاميرا ، وعقلك الباطن هو الصفيحة الحساسة أو الكليشيه الطباعي الذي تُسجل عليه الصورة .

٩ – والنحس الوحيد الذي يطارد أي شخص هو شعوره بالخوف الذي يتكرر مراراً في العقل . اكسر النحس بالإعتقاد في أنه مهما كانت البداية فإنها ستقودك إلى نهايتها بترتيب. ألا وهي صور النهاية السعيدة ودعمها بالثقة .

١٠ – لتكوين عادة جديدة ، يجب أن تقتنع بأنها عادة مرغوب فيها . عندما تكون رغبتك في التخلص من العادة السيئة أقوى من الرغبة في الاستمرار فيها ، فإنك قد برئت منها بالفعل بنسبة ٥١٪ .

١١ – لا تضيرك تعبيرات وتصريحات الآخرين إلا من خلال تفكيرك أنت ومساهمتك العقلية تعرف على نفسك ، واجعل هدفك هو السلام والانسجام والسعادة . فأنت المفكر الوحيد في عالمك .

١٢ – الإسراف في الشراب هو رغبة غير واعية للهروب . إن سبب الإسراف في الخمر – هو التفكير السلبي والمدمر . والعلاج هو التفكير في الخلاص والتحرر والكمال والإتقان ، وأن تشعر بأثر الإنجاز .

١٣ – الكثير من الناس يستمرون في إدمان الخمر – لأنهم يرفضون الإعتراف .

١٤ – إن قانون عقلك الباطن الذي يستعبدك ويقيد حريتك ، يمنحك الحرية والسعادة وذلك يعتمد على كيفية استخدامك له .

١٥ – إن خيالك الذي أخذك إلى زجاجة الخمر، دعه يقودك إلى الحرية ، بتخيل أنك حر .

١٦ – السبب الحقيقي لادمان الخمر – هو تفكير سلبي ومدمر . يُعرف الإنسان بما يدور في (عقله الباطن) .

١٧ – عندما يطرق الخوف باب عقلك دع الإيمان بالله وبالأشياء الطيبة تفتح الباب .

الفصل التاسع عشر

كيف تستخدم عقلك الباطن في إزالة الخوف ؟

ذكر لي أحد تلاميذي أنه مدعو للتحدث في مأدبة ، قال : إنه مرعوب من التفكير في أنه سيتحدث أمام ألف شخص . استطاع التغلب على خوفه بالطريقة التالية : جلس في مقعد مزود بمساند للذراعين وكان يقول لنفسه على مدى خمس دقائق ببطء وهدوء وإيجابية « سأتغلب على هذا الخوف » . بل أتغلب عليه الآن . و أتحدث برباطة جاش وثقة ، أنا مسترخي ومستريح». وكرر ذلك لعدة أيام. لقد استغل قانوناً محدداً في عقله وتغلب على مخاوفه .

إن العقل الباطن قابل للافتراض ويمكن السيطرة عليه بهذه الطريقة. عندما تهدىء عقلك وتسترخي فإن أفكار عقلك الواعي تغرق في العقل الباطن خلال عملية مشابهة لعملية التناضح . وحينئذٍ فإن السوائل التي يفصلها غشاء مسامي تمتزج ببعضها البعض ، وبينما تغوص هذه البذور أو الأفكار الايجابية في منطقة اللاوعي فإنها ستنمو بعد غرسها وتصبح قويُ القلب صافي النفس، هادئاً

العدو الأكبر للإنسان :

قيل إن الخوف هو العدو الأعظم للإنسان، فالخوف وراء الفشل والمرض والعلاقات الإنسانية الحقيقية . ويخاف ملايين الناس الماضي ، والمستقبل ، وكبر السن ، والجنون ، والموت .

الخوف هو فكر في عقلك وأنت تخشى أفكارك. الطفل الصغير قد يشله الخوف عندما يقال له أن هناك رجلاً مخيفاً أسفل سريره وسيأخذه ، وعندما يضيء والده النور ويريه أنه لا يوجد رجل مخيف ، يتحرر من الخوف . إن الخوف في عقل الطفل كان حقيقياً كما لو كان هناك فعلاً رجل مخيف . وتم شفاؤه من تفكير خاطىء في عقله .

فالشيء الذي يخافه لا وجود له . وبالمثل معظم مخاوفنا لا وجود لها وليست حقيقية . فهي مجرد مزيج من الأوهام المشؤومة ، والأوهام ليست حقيقة .

افعل الشيء الذي تخافه :

قال الفيلسوف والشاعر رالف والدو إيمرسون « افعل الشيء الذي تخشاه وبذلك يصبح موت الخوف مؤكداً » .

في وقت من الأوقات، كان كاتب هذا الفصل مملوءاً بخوف شديد عندما وقف أمام الجمهور، وكانت الطريقة الوحيدة للتغلب على هذا الخوف هو الوقوف فعلاً أمام الجمهور، فعلت الشيء الذي كنت أخافه . وكان موت الخوف مؤكداً .

عندما تؤكد بإيجابية، فإنك ستتغلب على خوفك وتصل إلى قرار حاسم في عقلك الواعي فإنك بذلك تطلق قوة اللاوعي التي تتدفق استجابة لطبيعة تفكيرك .

التخلص من رهبة المسرح

تم دعوة سيدة شابة لحفل غنائي. ورغم أنها كانت في شوق إلى هذا اللقاء، إلا أنها فشلت في ثلاث مناسبات سابقة . ولقد فشلت فشلاً ذريعاً بسبب رهبة المسرح .

كانت تتمتع بصوت جميل جداً ولكنها كانت على يقين من أنها ستصاب برهبة المسرح عندما يأتي دورها للغناء . فالعقل الباطن يأخذ مخاوفك على أنها طلب ثم يقوم بإظهارها ويحضرها إلى تجربتك. وفي الثلاث حفلات السابقة غنت نوتاً خاطئة وأخيراً أنهارت وصرخت . والسبب كما تم توضيحه من قبل هو إيحاء ذاتي اجباري ، فكر خائف صامت عاطفي ووهمي .

وتغلبت على هذا الخوف بالطريقة التالية : عزلت نفسها في غرفة ثلاث مرات في اليوم جلست مستريحة في مقعد ذي مساند للذراعين أرحت جسدها ، أغلقت عينيها . هدأت عقلها وجسدها بقدر استطاعتها . ولما كان الهدوء الجسدي يساعد على السلبية ويجعل العقل أكثر قدرة على قبول الإيحاء فإنها استطاعت أن تقاوم إيحاء الخوف بضده وعكسه .

قالت لنفسها «أنا أغني بشكل جيد ، وأنا رابطة الجأش، رزينة واثقة من نفسي وهادئة» .

رددت هذه الكلمات ببطء وهدوء وبشعور من خمس إلى عشر مرات في كل جلسة . كانت تعقد هذه الجلسات ثلاث مرات كل يوم، وجلسة ليلية قبل النوم مباشرة . وبنهاية الأسبوع كانت رابطة الجأش تماماً واثقة من نفسها وقدمت حفلة متميزة تماماً . نَفِذ الإجراء السابق وسيصبح موت الخوف محتوماً .

الخوف من الفشل .

من وقت لآخر يأتي لزيارتي بعض طلبة الجامعة المحلية والمدرسين الذين غالباً ما يبدو أنهم يعانون من النسيان الإيحائي أثناء الامتحانات .

وكانت الشكوى دائماً واحدة : «إنني أعرف الاجابة بعد انتهاء الامتحان لكن لا أستطيع تذكرها أثناء الامتحان» .

والفكرة التي تؤكد نفسها هي تلك التي نمنحها اهتماماً مركزاً ، واكتشفت أن كل شخص تتملكه فكرة الفشل . وأن الخوف هو سبب النسيان المؤقت وأنه وراء كل هذه التجربة .

كان أحد طلبة الطب لامعاً في الفصل ومع ذلك وجد نفسه يفشل في الإجابة على أبسط الأسئلة في وقت الامتحانات التحريرية أو الشفهية .

أوضحت له أن السبب أنه كان متوتراً وخائفاً لعدة أيام قبل الامتحان . وأصبحت هذه الأفكار السلبية مصحوبة بالخوف .

فالأفكار المغلفة في عاطفة الخوف القوية تصبح حقيقة في العقل الباطن. وبمعنى آخر أن هذا الشاب كان يطلب من عقله الباطن أن يصور له أنه

فشل وهذا ما فعلته عاطفة الخوف بالفعل . في يوم الامتحان وجد نفسه مصاباً بما يسمى في الدوائر النفسية بالنسيان الإيحائي .

كيف تغلب على الخوف ؟

عرف أن عقله الباطن هو مخزن الذاكرة . وأن لديه تسجيلاً جيداً لكل ما سمعه وقرأه أثناء تدريبه الطبي . وأكثر من ذلك تعلم أن العقل الباطن سريع الاستجابة ومتداول .

الطريق ليكون في ألفة وانسجام مع عقله الباطن هو أن يكون مسترخياً مسالماً واثقاً من نفسه .

بدأ يتخيل كل صباح ومساء أمه تهنئه على تقديره الرائع . وكان يمسك بخطاب خيالي من أمه في يده ، وبينما بدأ يحقق النتيجة السعيدة ، استدعى استجابة متبادلة أو رد فعل في نفسه . فقد استطاعت القوة المطلقة والذكية لعقله الباطني أن تتغلب، وتوجه، وتملي إرادتها على العقل الواعي . تخيل النتيجة أو النهاية راغباً في وسائل تحقيق النتيجة . بعد اتباع هذه الطريقة لم تعد لديه مشكلة أو اضطراب قبل الامتحانات ، بمعنى آخر تغلبت الحكمة الشخصية التي أجبرته على إعطاء أفضل ما عنده .

الخوف من الماء والجبال والأماكن المغلقة إلى آخره .

هناك كثير من الناس يخشون ركوب المصعد أو تسلق الجبال أو حتى الاستحمام في المياه . قد يكون السبب في ذلك هو أن الشخص قد تعرض لتجارب غير سعيدة في الماء وهو في شبابه كأن يكون قد أجبر علي نزول

الماء دون أن تكون له القدرة علي السباحة . وقد يكون احتجز رغم إرادته في مصعد قد تعطل عن العمل، وسبب له ذلك خوفاً من الأماكن المغلقة .

كانت لي تجربة وأنا في سن العاشرة تقريباً، فقد وقعت بالصدفة في حمام السباحة ونزلت للقاع ثلاث مرات، ومازلت أتذكر المياه المظلمة وهي تغمر رأسي وتوقي للهواء حتى قام صبي أخر بانتشالي في اللحظة الأخيرة.

هذه التجربة انغرست في عقلى الباطن ظللت ولعدة سنوات أخاف من الماء .

نصحني طبيب نفسي كبير وقال « إذهب إلى حمام السباحة، وانظر إلى الماء وقل بصوت مرتفع وقوي «إنني سأقهرك و أستطيع أن أسيطر عليك ، ثم إنزل الماء، تعلم الدرس وتغلب عليها» . هذا هو ما فعلته وقهرت الماء . لا تجعل الماء يقهرك تذكر أنك قاهر الماء .

عندما أتبنى اتجاهاً عقلياً جديداً فإن القوة الكلية المطلقة للعقل الباطن تستجيب، وتعطيني القوة ، والإيمان والثقة وتمكنني في التغلب على خوفي.

وسيلة بارعة للتغلب على أي خوف خاص

فيما يلي طريقة ووسيلة للتغلب على الخوف قمت بتجربتها . إن مفعولها مثل السحر فحاول القيام بها . افترض أنك تخاف من الماء أو الجبل أو الكلام أمام حشد من الناس أو اللقاءات، أو تخشى الأماكن المغلقة .

إذا كنت تخاف من السباحة ، فابدأ بالجلوس لمدة خمس أو عشر دقائق، وتخيل أنك تسبح بالفعل وكرر ذلك ثلاث أو أربع مرات يومياً ، بالفعل أنت

تسبح عقلياً. إنها تجربة شخصية من الناحية العقلية عرضت نفسك للمياه ، و تشعر ببرودتها وبحركة ذراعيك ورجليك ، إن كل شيء حقيقي وواضح وتحرك سعيد للعقل ، إنه ليس حلم يقظة بدون فائدة ، لأنك تعلم أن الذي تمارسه في خيالك سيتطور في العقل الباطن . ثم ستضطر للتعبير عن الصورة وتشابه الصورة التي طبعتها في عقلك الباطن . هذا هو قانون اللاوعي .

يمكن أن تطبق نفس الطريقة إذا كنت تعاني الخوف من الجبال أو الأماكن المرتفعة . تخيل أنك تتسلق الجبل أشعر بالأمر وكأنه واقع ، استمتع بالمشهد، كن على يقين من أنه طالما أنك تستمر في عمل ذلك عقلياً ستستطيع عمله جسدياً بسهولة ويسر .

يمتدح المصعد .

أعرف مسئولاً تنفيذياً في شركة كبيرة كان يخشى استخدام المصعد ، كان يصعد خمسة طوابق على السلم حتى يصل إلى مكتبه كل صباح . ثم بدأ يمتدح ويبارك المصعد كل مساء، ويكرر ذلك عدة مرات في اليوم، وأخيراً تغلب على خوفه ، كان يمتدح المصعد بقوله «إن المصعد فكرة جيدة في المبنى . إنه نتيجة لجهد عالمي للعقل ، و نعمة وهدية لموظفيها فهو يقدم خدمة عجيبة إنه يعمل في نظام إلهي . أنا أصعد فيه في سلام وسعادة . وأنا صامتاً الآن بينما تتدفق تيارات الحياة والحب خلال تفكيري .

وفي خيالى أنا الآن في المصعد ثم أغادره إلى مكتبى. المصعد مكتظ بالموظفين ، وأنا أتحدث إليهم ، وهم ودودون ، فرحون ، يالها من تجربة عجيبة للحرية والايمان «الثقة أنا أشكر المصعد» .

استمر في هذه الممارسات لمدة عشرة أيام تقريباً وفي اليوم الحادي عشر صعد في المصعد مع أعضاء آخرين من الشركة وشعر بتحرر كامل من الخوف .

الخوف الطبيعي وغير الطبيعي .

يولد الإنسان وبه نوعان من الخوف ، الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء ، هذا نوع من نظام الانذار الذي زودك به الخالق كوسيلة للحفاظ على النفس ، وبذلك فالخوف الطبيعي مفيد ، إنك تسمع صوت سيارة قادمة و تبتعد عن طريقها كي تنجو وتعيش . والخوف الوقتي من كونك ستتعرض لحادث، تغلبت عليه بتصرفك وجريك بعيداً وكل أنواع الخوف الأخرى إكتسبتها من أبويك وأقاربك ومدرسيك ومن كل هؤلاء الذين أثروا فيك في سنوات حياتك الأولى .

الخوف غير الطبيعي .

الخوف غير الطبيعي يحدث عندما يترك الانسان خياله يختل . عرفت امرأة حصلت على دعوة لرحلة بالطائرة حول العالم بدأت تقص من الجرائد كل المقالات المكتوبة عن كوارث الطائرات .

صورت نفسها تسقط في المحيط ، وتغرق، إلى أخره من الأوهام ، هذا خوف غير عادى .

وإذا أصرت على ذلك فإنها بدون شك ستجلب لنفسها ما تخشاه أكثر .

مثال أخر للخوف غير الطبيعي خاص برجل أعمال من نيويورك ، كان مزدهراً جداً، مرناً، وناجحاً جداً .

كان يتمتع بصورة عاطفية عقلية خاصة كان هو قائدها ثم بدأ يدير شريط عقله على الصور الخاصة بالفشل والإفلاس وفراغ الأرفف وعدم وجود رصيد في البنك، حتي أصيب باكتئاب شديد ، ورفض أن يتوقف عن هذا التخيل المرضي ، وظل يذكر زوجته بأن هذا الخير الذي يعيشون فيه «لن يدوم»، و «سيكون هناك كساد». وكان يقول «أنا متأكد أننا سنتعرض للافلاس»، إلى أخره.

قالت لي زوجته أنه تعرض أخيراً للافلاس . وكل الأشياء التي كان يخشاها ويتخيلها تحققت .

لم يكن هناك وجود للأشياء التي يخشاها ولكنه هو الذي جلبها باستمراره في الخوف والاعتقاد في امكانية حدوث كارثة مالية وتوقعها قال جوب « إن الشئ الذي أخشاه حدث لي» .

استخدم عقلك للتخلص من الخوف .

هناك ناس يخشون أن يحدث لأطفالهم شيء مروع وأن كارثة مروعه ستلم بهم . عندما يقرأون عن وباء أو مرض نادر ، ويعيشون في خوف من إمكانية إصابتهم به ، والبعض يتخيل أنه مصاب بهذا المرض فعلاً ، كل ذلك خوف غير طبيعي .

الرد على الخوف غير الطبيعي :

تحرك عقلياً في الاتجاه المعاكس. إن البقاء عند أقصى درجات الخوف يؤدي إلى الجمود والتدهور العقلي والجسدي ، وعندما يأتي الخوف، تأتي

معه مباشرة رغبة في شيء عكس ما تخشاه . ركز انتباهك على الشيء الذي رغبت. استغرق وتشبع بفكرتك التي ترغب فيها مدركاً أن الأمور الشخصية تتغلب على الأمور الغير شخصية. هذا الاتجاه سيمنحك الثقة ويرفع معنوياتك . وبهذا تعمل القوة المطلقة للعقل الباطن لصالحك . ولا تفشل. وحينئذ يتحقق لك السلام والحنان .

مخاوفك .

ذكر لي رئيس شركة كبيرة أنه عندما كان يعمل مندوب مبيعات ، اعتاد اللف حول المبنى خمس أو ست مرات قبل أن يتوجه إلى أحد الزبائن . وذات مرة قال له مدير المبيعات «لا تخشى الرجل المرعب خلف الباب ، ليس هناك رجل مرعب . إنه اعتقاد خاطئ» . إنه عندما ينظر إلى مخاوفه فإنه يلاحظها في وجهه ويبصرها في عينيه مباشرة . ثم بدأت تهدأ مخاوفه وتزول وأصبحت لا أهمية لها عنده.

هبط في الغابة :

حكى لي رجل دين عن تجاربه في الحرب العالمية الثانية . كان عليه أن يهبط بالمظلة من طائرة متحطمة في الغابة . قال أنه كان خائفاً ولكنه يعلم أن هناك نوعين من الخوف طبيعي وغير طبيعي، الذي أشرنا إليه فيما سبق

قرر فوراً أن يفعل شيئاً تجاه الخوف .

بدأ يتحدث إلى نفسه قائلاً : « جون إنك لا تستطيع الإستسلام للخوف . إن خوفك هو رغبة في الانقاذ والأمن ، والخروج من المأذق»

بدء يدعي أن الذكاء الطلق الذي يوجه الكواكب في مساراتها يقوده الآن ويرشده إلى خارج الغابة .

ظل يردد هذه العبارة بصوت مرتفع لنفسه لمدة عشر دقائق أو أكثر . ثم أضاف « بدأت أشعر بشيء ما بداخلي » . وبدأ شعور الثقة يسيطر عليّ.

و بدأت أمشي وبعد عدة أيام خرجت بمعجزة من الغابة . والتقطتني طائرة إنقاذ» .

فقد انقذه اتجاهه العقلي المتغير . وثقته في حكمته الشخصية وقوته الداخلية كانت الحل لمشكلته .

قال «إذا كنت قد بدأت أندب مصيرى وغرقت في الخوف لكنت استسلمت لشبح الخوف ، ولكنت ميتاً من الخوف والجوع» .

أقال نفسه :

قال لي مدير عام لاحدى الشركات أنه خلال ثلاث سنوات شعر بالخوف من أن يفقد وظيفته كان دائماً يتخيل الفشل ، هذا الشيء الذي كان يخافه لا وجود له . وأصبحت مسأله حماية وظيفته تفكيراً مرضياً في عقله وظل خياله القوى يصور له فقدانه لوظيفته حتي أصبح عصبياً وأخيراً طلب الاستقالة .

لقد أقال نفسه فعلاً . فقد تسبب خياله السلبى المستمر واقتراحاته المتعلقة بالخوف في استجابة عقله الباطن والقيام برد فعل وفقاً لذلك. جعله يرتكب اخطاء ويتخذ قرارات حمقاء ، أدت إلى فشله كمدير عام . وكان من

الممكن أن لا يتعرض للفصل مطلقاً إذا كان قد تحرك فوراً إلى الاتجاه المضاد في تفكيره العقلي.

يتآمرون ضده :

أثناء إحدى جولات محاضراتي العالمية الأخيرة ، أجريت حديثاً لمدة ساعتين مع أحد مسؤولي الحكومة المشهورين . إنه يتمتع بشعور عميق في السلام الداخلي ورباطة الجأش . قال إن كل الانتقادات السياسية التي تعرض لها من جانب الصحف والمعارضة لم تؤد أبداً إلى اضطرابه . وكانت وسيلته في ذلك أن يجلس هادئاً لمدة ١٥ دقيقة في الصباح مدركاً أن في قلبه محيطاً عميقاً من السلام . وبهذه الوسيلة خلق قوة هائلة تغلبت على كل أشكال الصعاب والمخاوف .

ذات مرة ، اتصل به ليلاً زميل قائلاً : أن هناك مجموعة من الناس يتآمرون ضده ، فكان رده «أنا سوف أنام الآن في سلام تام ، وتستطيع أن تناقش ذلك معي في الساعة العاشرة صباح غد» .

قال لي « أنا أعرف أن التفكير السلبى لا يظهر إلا إذا قبلته عاطفياً وقبلته عقلياً ، أنا رفضت الخوض في اقتراحهم الخاص بالخوف . ولذلك ليس من الممكن أن يمسني أذى»

لاحظ كيف كان هادئاً ، و كيف كان مسالماً ، فلم يبدأ باثارة نفسه أو تمزيق شعره، ولم يقلب كفيه تحسراً ، ووجد في داخله الماء ساكناً والسلام الداخلي وهناك هدوء عظيم .

خلص نفسك من مخاوفك

استخدم هذه الطريقة الجيدة للتخلص من الخوف، ردد عبارة « أنا أعتقد في الله وهو يسمعني وهو الذي يخلصني من كل مخاوفي » .

تعرف على عجائب عقلك الباطن وكيفية عمله ووظائفه . اتقن الطرق التي قدمت لك في هذا الفصل ، مارسها عملياً الآن ، سيستجيب اللاوعي وستتحرر من كل مخاوفك « أنا أعتقد في الله وهو يسمعني ويخلصني من كل مخاوفي ».

نفذ هذه الطريقة للتحرر من الخوف

١ افعل الشيء الذي تخشاه ، وسيكون موت الخوف أكيداً . قل لنفسك أنا سأقهر هذا الخوف وستستطيع قهره .

٢ - الخوف هو تفكير سلبي في عقلك ، استأصله بالتفكير الإيجابي البناء، لقد قتل الخوف الملايين ، والثقة أعظم من الخوف ، إنه لا يوجد شيء أقوى من الإيمان بالله والإيمان بالخير

٢ - إن الخوف هو العدو الأكبر للإنسان ، إنه وراء الفشل والمرض والعلاقات الإنسانية السيئة . إن الحب يبعد الخوف ، و هو ارتباط عاطفي بالأشياء الطيبة في الحياة ، اغرق في الحب بأمانة واستقامة وعدالة ونية حسنة ونجاح . عش في التوقع السعيد للأفضل وسوف يأتيك الأفضل دون شك .

٤ - قاوم إيحاءات الخوف بعكسها مثل قولك : «أنا غني ، أنا رابط الجأش ، أنا هادىء» ، وستكون النتائج مذهلة

٥ – الخوف هو سبب النسيان المؤقت وقت الامتحانات الشفهية والتحريرية ، ويمكنك التخلص من هذا الخوف بالتأكيد دائما على أنك تتمتع بذاكرة قوية لكل شيء، أو تتخيل صديقا يهنئك على نجاحك الباهر في الامتحان . استمر وسوف تكسب .

٦ – إذا كنت تخشى عبور المياه أو السباحة ، اسبح في خيالك بحرية. عرض نفسك للمياه عقليا . أشعر ببرودة المياه ورعشة السباحة في حمام السباحة . اجعل الأمر حقيقة . إذا فعلت ذلك بنفسك ستضطر لنزول الماء وقهره . هذا هو قانون عقلك .

٧ – إذا كنت تخاف الأماكن المغلقة مثل المصعد وصالات المحاضرات إلى آخره استخدم المصعد عقليا، وامتدح كل أجزائه ووظائفه . ستندهش كيف زال الخوف بسرعة .

٨ – أنت مولود بنوعين فقط من الخوف ، الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء . وكل مخاوفك الأخرى مكتسبة ، فتخلص منها .

٩ – الخوف الطبيعي أمر جيد والخوف غير الطبيعي سيء ، ومدمر . والإستغراق المستمر في أفكار الخوف يؤدي إلى الخوف غير الطبيعي ، والهواجس التي تتسلط على فكر الإنسان والعقد النفسية . والخوف من شيء ما يؤدي إلى الشعور بالرعب والإرهاب .

١٠ - تستطيع التغلب على الخوف غير الطبيعي عندما تعلم أن قوة عقلك الباطن تستطيع تفسير الظروف وإخراج الرغبات الدفينة من قلبك، اعط على الفور اهتمامك واخلاصك للرغبة التي هي عكس مخاوفك . هذا هو الحب الذي يطرد الخوف.

١١ - إذا كنت تخاف الفشل امنح النجاح اهتمامك . إذا كنت تخشى المرض تظاهر بأنك في صحة جيدة . إذا كنت تخشى التعرض لحادث احتم بتوجيه ورعاية الله . إذا كنت تخشى الموت اعتقد في الحياة الآخرة الأبدية . الله فوق كل شيء .

١٢ - قانون الاستبدال العظيم هو الرد على الخوف . إن كل ما تخاف له حل في شكل رغبتك . إذا كنت مريضا فإن رغبتك الصحة . إذا كنت في سجن الخوف ، فإن رغبتك التحرر . توقع الخير . ركز عقلياً على الخير واعلم أن عقلك الباطن يجيبك دائماً . وأنه لا يفشل أبداً .

١٣ - إن الأشياء التي تخاف منها ليس لها وجود فعلي إلا مجرد أفكار في عقلك . الأفكار خلاقة ولهذا قال الفيلسوف جوب « إن الشيء الذي أخشاه حث لي . فكر في الخير وسيأتيك ».

١٤ - انظر إلى مخاوفك عرضها لضوء العقل ، تعلم أن تسخر من مخاوفك . هذا هو أفضل علاج .

١٥ - لا يوجد شيء يستطيع اضطرابك سوى فكرك وأفكارك أنت وليس لإقتراحات وتصريحات وتهديدات الآخرين قوة . إن القوة داخلك أنت . وعندما تركز أفكارك على الخير ، فإن قوة الله تساند أفكارك الخيرة . إن هناك قوة خلاقة واحدة وهي تتحرك في انسجام وإئتلاف . وليس بها انقسامات ومعارك ، إن مصدرها الحب، ولهذا السبب فإن قوة الله تدعم أفكارك الخيرية .

الفصل العشرون

كيف تعيش بروح الشباب إلى الأبد ؟

إن عقلك الباطن لا يشيخ أبداً ، إنه بدون زمن، لا عمر ولا نهاية له . إنه جزء من عقل الله الشامل للكون الذي لم يولد ولا يموت .

لا يمكن أن نعزي التعب وكبر السن إلى أي قوة روحية . إن الصبر والرحمة والصدق والتواضع والنية الحسنة والسلام والانسجام والحب الأخوي هي مزايا وخصائص لا تكبر ولا تعجز أبداً .

وإذا استمر الفرد في فرض هذه الخصائص على سطح الحياه فإنه سيظل دائماً شباب الروح .

أتذكر مقالاً قرأته في واحدة من المجلات منذ بضع سنوات ذكر فيه مجموعة من علماء الطب البارزين بمستشفي دي كورسي بولاية أوهيو الأمريكية أن السن وحدها ليست المسئولة عن الاضطرابات الجسدية والعقلية ، وإنما الخوف من الزمن، وليس الزمن نفسه هو الذي له تأثير الشيخوخة الضار على عقولنا وأجسادنا . وأن الخوف العصبي من آثار الزمن ربما يكون سبب الشيخوخة المبكرة. أثناء السنوات الطويلة التي

قضيتها في حياتي العملية ، أتيحت لى الفرصة لدراسة قصص حياة المشاهير من الرجال والنساء الذين استمروا في أنشطتهم المنتجة إلى سنوات، بعد العمر الإفتراضي لحياتهم حقق بعضهم المجد في السن المتأخرة.

وفي نفس الوقت كان من حسن حظي أن أقابل وأتعرف على عدد لا حصر له من الأشخاص من غير المشاهير الذين ينتمون في مجالهم المحدود للخالدين الذين أثبتوا أن كبر السن نفسه لا يدمر القوى الخلاقه للعقل والجسم .

شاخ في حياته الفكرية :

منذ سنوات قمت بزيارة صديق قديم في لندن كان عمره فوق الثمانين . وكان مريضاً جداً ومن الواضح أن سبب ذلك هو تقدمه في السن . كشفت مناقشتنا ضعفه الجسدي وشعوره بالاحباط وتدهور عام يقترب من عدم الشعور بالحياة .

وكانت شكواه أنه أصبح بلا فائدة ولا أحد يريده ، وإنه يعيش بلا أمل وكانت فلسفته الخاطئه تتلخص في أننا مولودون كباراً ونصبح عجائز ولا فائدة في شيء وهذه هي النهاية .

هذا الاتجاه العقلي العقيم التافه هو السبب الرئيسي لمرضه . كان ينظر فقط إلى الشيخوخة ، ولاشيء بعد ذلك .

حقاً لقد شاخ في حياته الفكرية وعقله الباطن أحضر دليل على التفكير الذي اعتاد عليه .

كبر السن هو فجر الحكمة .

ولسوء الحظ فإن كثيراً من الناس لهم نفس اتجاه هذا الرجل التعس. إنهم يخشون ما يطلقون عليه «كبر السن» ، النهاية والإنقراض، والذي يعني حقاً أنهم يخافون الحياة ،ومع ذلك فإن الحياة بلا نهاية. إن كبر السن ليس ضياع السنين وإنما فجر الحكمة .

والحكمة هي إدراك القوى الروحية الهائلة في عقلك الباطن ومعرفة كيفية تطبيق هذه القوى للاستمرار في حياة كاملة وسعيدة .

أخرج من رأسك أن سنوات ال ٦٥ أو ٧٥ أو ٨٥ هي مرادف نهايتك أو نهاية أي شخص أخر .فقد تكون هذه السن بداية لنماذج من الحياة عظيمة، مثمرة ، نشيطة ومنتجة بصورة أفضل من تجاربك السابقة .

إعتقد في ذلك ، توقعه ، وسيحضُر ، إن عقلك الباطن يشق طريقه إلى عقلك الواعي .

مرحباً بالتفسير.

إن كبر السن ليس حادثاً مأساوياً . وانما ما تسميه بكبر السن هو عملية تغيير . ويجب أن نرحب به بسعادة طالما أن كل مرحلة من الحياة البشرية هي خطوة إلى الأمام في الطريق الذي لا نهايه له .

الإنسان يملك قوى تفوق قواه الجسدية وحواس تفوق حواسه الخمس.

وفي الوقت الراهن وجد العلماء دليلاً ايجابياً لاخلاف عليه، وهو أن هناك شيئا ما واعي في الإنسان يستطيع أن يترك جسده ويسافر آلاف

الأميال يرى ويسمع ويلمس ويتحدث إلي الناس على الرغم من أن جسده لا يغادر السرير الذي ينام عليه .

إن حياه الانسان روحية وخالدة . فهي تجدد نفسها .

دليل الحياة

وقد توصلت مؤسسات الأبحاث النفسية في كل من بريطانيا وأمريكا إلى دليل مؤكد بشأن الحياة بعد الموت .

ويمكنك التوجه إلى اقوى المكتبات الكبيرة والحصول على مجلدات تحتوي على نتائج أعمال جمعية البحث النفسى ونتائج أبحاث كبار علماء النفس حول الحياة بعد ما يسمى بالموت، ستجد تقريراً مدهشاً للتجارب العلمية التي تؤكد حقيقة الحياة بعد الموت في كتاب "هيروارد كارينجتون" رئيس المعهد النفسي الأمريكى بعنوان حالة الحياة النفسية .

الحياة هي :

سألت سيدة توماس أديسون مخترع الكهرباء «ماهي الكهرباء يا سيد أديسون؟»

أجاب « سيدتي الكهرباء هي ... استخدميها»

الكهرباء هي اسم نتيجة لقوة خفية لا نعلمها تماماً ولكننا نتعلم مبادىء الكهرباء واستخداماتها . إننا نستخدمها في مجالات لاحصر لها .

إن العالم لا يستطيع رؤية الالكترون - وهو شحنة كهربائية سالبة تشكل جزءاً من الذرة - بالعين ولكنه يقبله على أنه حقيقة علمية ، لأ نها النتيجة الحقيقية الوحيدة التي تتطابق مع نتيجة تجاربه الأخرى

إننا لا نستطيع رؤية الحياة مع ذلك فإننا نعرف أننا أحياء . والحياة موجودة ونحن هنا لنعبر عنها في كل جمالها وعظمتها .

إن العقل والروح لا يشيخان .

إن الحياه أبدية والله هو الحقيقة الوحيدة .

إن الرجل الذي يفكر أو يعتقد أن دورة الحياة تبدأ بالميلاد، و المراهقة ، ثم الشباب، والبلوغ وأن كبر السن هو كل ما هناك بالنسبة للحياة ، فهو في حاجة فعلاً إلى أن نشفق عليه، مثل هذا الرجل ليس أبلهاً ، بل عديم البصيرة والحياة بالنسبة له لا تعني شيئاً .

هذا النوع من الإعتقاد يؤدي إلى الاحباط والجمود والشعور بعدم الجدوى. الأمر الذي يؤدى إلى الإصابة بالتوتر العصبي والأمراض العقلية إذا لم تستطع أن تلعب مباراة تنس سريعة أو تسبح بسرعة تساوي سرعة نجلك أو إذا بطئت حركتك او إذا سرت بخطوات بطيئة ، تذكر أن الحياة بدأت تستبدل رداءها بآخر جديد.

إن الموت ماهو إلا رحلة إلى مدينة جديدة في إتجاه آخر للحياة .

و أقول للرجال والنساء في محاضراتي أتسلم يجب أن يتقبلوا ما نسميه كبر السن بلباقة وكياسة . إن الكبر له عظمته وجماله والحكمة التي تخصه إن السلام والحب والسعادة والجمال والفرح والحكمة والخير وحسن النية والتفاهم كلها خصائص لا تشيخ ولا تموت .

قال الفليسوف والشاعر " رالف والدو إيمرسون " إننا لا نحصي عمر الرجل إلا إذا لم يكن لديه شيء آخر نحصيه . إن شخصيتك وبراعة عقلك وإيمانك ومعتقداتك ليست عرضة للهلاك

إنك شاب طالما اعتقدت ذلك

ألقيت محاضرات عامة في كاكستون هول لندن بانجلترا منذ سنوات قليلة وفي اعقاب إحدى هذة المحاضرات قال لى طبيب جراح « أبلغ من العمر ٤٨ سنة ، وأعمل كل صباح وأزور المرضى في الظهيرة، وفي المساء أكتب المقالات للجرائد الطبية والعلمية.

وكان رأيه أنه نافع طالما أعتقد ذلك ، وأنه مازال شاباً بقدر شباب أفكاره. قال لي « إن الانسان قوي و ذو قيمة طالما اعتقد ذلك .»

هذا الطبيب لم يستسلم للتقدم في السن، كان يعرف أنه خالد ، هكذا كانت تعليقاته الأخيرة لي، قال «إذا كنت سأمر على المرضى غداً فإنى اتعامل معهم في الاتجاه الآخر ، ليس بمشرط الجراح ولكن بالجراحة العقلية والنفسية .»

المَشيب هو رصيدك :

لاتترك أبداً الوظيفة وتقول أنا متقاعد ، أنا عجوز ، ولقد انتهيت ، لأن ذلك معناه الجمود ، الموت والانتهاء . بعض الناس يصبحون عجزى وهم في الثلاثين من عمرهم بينما آخرون يكونون شباباً وهم في الثمانين من عمرهم.

إن العقل هو النساج البارع والمهندس والمصمم والنحات .

كان الأديب " جورج برناردشو " نشيطاً وهو في سن التسعين ولم تضعف الخاصية الفنية لعقله ولم تكلّ عن واجبها الفعال .

قابلت رجالاً ونساءاً أخبروني بأن أصحاب الأعمال كانوا يصدون الأبواب في وجوههم عندما يقولون لهم أنهم فوق سن الاربعين . هذا أمر مثبط للهمم ، وقاسٍ وشريرٌ وخالٍ تماماً من العاطفة والتفاهم .

يبدو أن التأكيد الكلي على الشباب، على سبيل المثال، يجب أن تكون تحت سن ٢٥ لتحصل على الاهتمام .

والسبب وراء ذلك ضعيف جداً، ويجب على صاحب العمل أن يدرك أن الموظف أو الموظفة التي ستعمل لديه لايبيعان له عمرهما ولا شعرهما الرمادي ، وإنما سيمنحانه الموهبة والخبرة والحكمة التي تم اكتسابها خلال سنوات العمل في سوق الحياة .

العمر كرصيد

يجب أن يكون عمرك هو رصيد مميز لأي شركة تعمل فيها بسبب ممارستك العلمية والتطبيقية خلال سنوات العصر الذهبي وقانون الحب والنية الحسنة . وبذلك فإذا شاب بعض شعرك فإن ذلك يعني حكمة أعظم ومهارة وتفاهماً .

يجب أن يكون نضجك العاطفي والروحي مصدر مباركة وترحيب لأي عمل .

لا يجب أن نطلب من الرجل أن يستقيل في سن ٦٥ . لأن ذلك هو وقت الحياة حيث يكون أكثر إفادة في معالجة المشاكل الشخصية ووضع خطوط للمستقبل وإتخاذ القرارات وإرشاد الآخرين في عالم الأفكار الخلاقة التي تقومعلى خبرته وبصيرته بطبيعة العمل.

عش قدر سنك

قال لي كاتب سينمائي من هوليود أنه كان عليه أن يكتب نصوصاً تتلائم مع عقله شخصياً في الثانية عشرة .

وهذه مأساة إذا توقعنا أن الجماهير العريضة من الناس ناضجة عاطفياً وروحياً . إنه يعني أن التركيز على الشباب رغم حقيقة أن الشباب تنقصه الخبرة والبصيرة وسرعة الحكم على الأمور .

أنا أظل أفضل منهم .

أنا الآن أفكر في رجل عمره ٦٥ سنة يحاول بشدة أن يظل شاباً، فهو يمارس السباحة مع الشباب. وكل يوم أحد يقوم برحلات طويلة سيراً على الأقدام ويلعب التنس ويفتخر بشجاعته وقوته الجسدية قائلاً « انظر أنا أستطيع أن أظل أفضل من الشباب» .

فهو يتذكر الحقيقة التي تقول إذا كان الإنسان يفكر فهو موجود.

إن الرجيم والتمرينات الرياضية وكل أنواع الرياضة لن تجعل هذا الإنسان شاباً . ومن الضروري أن يلاحظ تقدمه في العمر أو عدمه وفقا لطريقة تفكيره .

إن عقلك الباطن مرتبط بأفكارك إذا كانت أفكارك مرتبطة دائماً بالجمال والنبل والخير، ستظل شاباً بصرف النظر عن سنوات العمر .

الخوف من الشيخوخة .

قال جوب «إن الشي الذي أخشاه كثيراً يحدث لي » هناك كثير من الناس يخشون التقدم في السن غير متأكدين من المستقبل أو يتشككون فيه،

لأنهم يتوقعون تدهوراً عقلياً وجسدياً مع مرور السن . فالشيء الذي يعتقدون فيه ويشعرون به يحدث لهم .

إنك تشيخ عندما تفقد الإهتمام بالحياة . عندما تتوقف عن الحلم وتتوقف عن معرفة الحقائق الجديدة والبحث عن مجالات جديدة تقهرها .

وتصبح شاباً وحيوياً عندما تفتح عقلك للأفكار الجديدة والاهتمامات الجديدة وعندما ترفع الستار وتسمح لأشعة الشمس بالدخول وبالتطلع إلي حقائق جديدة في الحياة والعالم .

لديك الكثير من العطاء

إذا كنت في سن ٦٥ أو ٩٥ ، إدرك أنه لديك الكثير من العطاء . إنك تستطيع أن تساعد على تحقيق الاستقرار وتقديم النصيحة وتوجيه الجيل الأصغر .

إنك تستطيع تقديم أفضل معلوماتك ، وخبرتك وحكمتك . تستطيع أن تتطلع دائماً إلى الحياة الخالدة . إنك لاتتوقف عن كشف النقاب عن عظمة وعجائب الحياة .

حاول أن تتعلم شيئاً جديداً في كل لحظة من حياتك اليومية . وستجد عقلك في شباب دائم.

عمره ١١٠ سنة

منذ سنوات بينما كنت أحاضر في مدينه بومباي بالهند، تعرفت على رجل قيل أن عمره ١١٠ سنه . كان يتمتع بأجمل وجه قابلته، كأنه يشع نوراً

داخلياً . تتمتع عيناه بجمال نادر يشيران إلى أنه قد تقدم في السن بسعادة ولا يشيران إلى أن ضوء قلبه قد أظلم .

التقاعد مغامرة جديدة .

تأكد أن عقلك لايتقاعد أبداً . إنه يجب أن يكون مثل مظلة لا تصلح إلا إذا فتحتها . كن منفتحاً ومتقبلاً للأفكار الجديدة . لقد شاهدت رجالاً تقاعدوا منذ سن الـ ٦٥ و ٧٠ ، ذبلوا وخلال شهور قليلة ماتوا لأنهم شعروا مسبقاً أن الحياة انتهت .

يمكن أن يكون التقاعد مغامرة جديدة وتحدياً وطريقاً جديداً ، وبداية لتحقيق حلم طويل . إنك تشعر بالاكتئاب عندما تسمع رجلاً يقول ، ماذا سأفعل الآن بعد التقاعد ، إنه يقول فعلاً أنه مات عقلياً وجسدياً وأن عقله أفلس من الأفكار .

كل هذا صورة مزيفة . والحقيقة الواقعية أنك تستطيع أن تنجز أكثر وأنت في سن الـ ٩٠ بالمقارنة بسن الـ ٦٠ ، لأنك في كل يوم أنت تكبر في الحكمة وفهم الحياة والكون من خلال دراساتك واهتمامك .

تعلَّم لوظيفة أفضل .

مسؤول يعيش بالقرب مني ، اضطر إلى التقاعد منذ عدة شهور لأنه بلغ سن الخامسة والستين ، قال لي ، أنا أنظر إلى تقاعدي على أنه ترقية من الروضة إلى الصف الأول .

إنه تفلسف بهذه الطريقة لفهم الحياة قال إنه عندما غادر المدرسة العليا، صعد السلم بالتوجه إلي الكلية . و أدرك أن هذه خطوة إلي الأمام في تعليمه وفهمه للحياة عامة . وبالمثل فهو يستطيع الآن أن يفعل الاشياء التي اراد دائماً أن يفعلها علي سلم الحياة والحكمة .

لقد وصل إلي نتيجة عاقلة أنه لم يعد يركز علي شؤون المعيشة . إنه الآن سيعطى كل اهتمامه لكي يعيش الحياة . كان من هواة التصوير الفوتوغرافي فحصل على دورات دراسية في هذا الموضوع . قام برحلة حول العالم والتقط صوراً للاماكن الشهيرة .

وهو الآن يحاضر أمام جماعات مختلفة وأندية وفنادق وأصبح مشهوراً ومطلوباً .

هناك طرق لاحصر لها للاهتمام باشياء مفيدة خارج نطاق عملك . تحمس لأفكار خلاقة وحقق تقدماً روحياً مستمراً في التعليم وفي النمو . وبهذة الطريقة تظل شابّ القلب لأنك تلهث وراء الافكار الجديدة ومتعطش لها . جسمك يعكس تفكيرك في جميع الاوقات .

كُنْ خادماً للمجتمع وليس أسيراً له

أدركت الصحف حقيقة زيادة عدد أصوات كبار السن في انتخابات كاليفورنيا زيادة كبيرة وهذا يعني أنه سيتم سماع أصواتهم في المجلس التشريعي للولاية وفي صالات الكونجرس . وأنا أعتقد أن ذلك سيؤدي إلى إصدار تشريع يمنع التفرقة بين النساء والرجال بسبب السن .

فقد يكون رجل في الخامسة والستين من عمره أكثر شباباً عقلياً وجسدياً من رجال في الثلاثين . إنه لمن السخرية أن يقال لرجل إنه لايستطيع العمل لأنه فوق سن الاربعين .

وكأننا نخبره بأنه مهيأ لُيلقى في مقلب النفايات والمهملات. ماذا يفعل رجل في الأربعين أو فوق الأربعين؟ هل يدفن مواهبه ويتوارى ضوءه ؟

الرجال المحرومون من العمل بسبب السن يجب أن تدعمهم الحكومة مالياً على مستوى المقاطعة والولاية والمستوى الفيدرالي، ويجب فرض ضرائب على المنظمات التي ترفض السماح لكبار السن بالعمل لديها وتستفيد بحكمتهم وتجاربهم وذلك لاستخدام هذه الضرائب لدعم كبار السن لأن حرمان كبار السن من العمل يعد نوعاً من الانتحار المالي .

إن الإنسان يوجد هنا للاستمتاع بثمرة جهده وهو هنا ليكون منتجاً وليس سجيناً للمجتمع الذي يضطره ليصبح بلا فائدة .

إن النشاط الجسدي للإنسان يبطئ تدريجياً مع التقدم في العمر ولكن العقل الواعي يصبح أكثر نشاطاً ، وأكثر يقظة وأكثر حيوية وينشطه العقل الباطن . إن العقل حقيقة لا تنال منها الشيخوخة أبداً .

قال أيوب «أنا الآن مثلما كنت منذ شهور مضت ، وكما كنت في الايام التي حفظني فيها الله ، وأضاء عقلي ، وعندما سرت في الظلام بنور الله ومثلما كنت في أيام شبابي . وعندما سار سر الله في جسدي .

سر الشباب :

لاستعادة أيام الشباب، أشعر بقوى عقلك الباطن الخارقة ، الشافية التي تجدد نفسها تتحرك في كل كيانك . أعرف وأشعر بأنك ملهم ، تسترد صحتك ، تستعيد شبابك وتجدد حيويتك وقد أعيدت صحتك روحياً .

تستطيع أن تستمتع بالحماس والسعادة كما كنت في أيام شبابك لسبب بسيط أنك تستطيع دائماً عقلياً وعاطفياً استعادة حالة السعادة .

إن الشمعة التي تضيء عقلك هي العقل المطلق الذي يوفر لك كل ما تريد أن تعرفه. ويمكنك من تأكيد وجود خيرك مهما كان المظهر.

إنك تسير بهداية عقلك الباطن لأنك تعرف أن نور الفجر سيبزغ ويتلاشى الظلام .

تمسك بالبصيرة

بدلاً من أن تقول أنا شيخ ، قل أنا عاقل في طريقة الحياة المطلقة ، لاتدع المؤسسة أو الصحف أو الاحصائيات تضع أمامك صورة الشيخوخة ، وأن العمر في نهايته مع الهرم والوهن والضعف والعجز.

ارفض كل ذلك لأنه كذب . أرفض أن تقوم هذه الدعاية بتنويمك مغناطيسياً أكد الحياة وليس الموت .

تخيل نفسك سعيداً ، متألقاً ناجحاً رابط الجأش وقوياً .

عقلك لا يشيخ :

الرئيس الأمريكي الأسبق " هربرت هوفر " يبلغ من العمر الآن ٨٨ سنة وهو نشيط جداً ويمارس عملاً ضخماً ، قابلته منذ سنوات قليلة في شقته في منطقة والدورف استوريا بمدينة نيويورك ، وجدته يتمتع بصحة جيدة وسعيداً وقوياً تملؤه الحيوية والنشاط . جعل عدداً من السكرتارية يتناولون مراسلاته ويقوم هو نفسه بكتابة الكتب السياسة والتاريخية . ومثل كل الرجال العظام وجدته لطيفاً وعبقرياً وأكثر تفهما . وقوته العقلية سر طول حياته .

فهو رجل عميق التدين كامل الايمان بالله ومؤمنٌ بانتصار حقيقة الحياة .

تعرض لسيل من الانتقادات والادانات في سنوات الكساد العظيم ولكنه تحمل العاصفة ولم يعجز ولم يكابر في الكراهية والاساءة والنية السيئة والمرارة . على العكس لجأ إلي صمت الروح وتحدث مع الوجود الإلهي داخله فوجد السلام .

عقل نشيط في سن التاسعة والتسعين :

تعلم والدي اللغة الفرنسية وهو في سن الخامسة والستين وأصبح يجيدها تماماً وهو في سن السبعين ودرس لغة السلتيين في سكوتلندا وهو فوق الستين سنه واصبح مدرساً معروفاً ومشهوراً في هذه المادة . ساعد شقيقتي في مدرسة لتعليم الكبار واستمر في هذا العمل حتى وصل إلى سن التاسعة والتسعين

كان عقله صافياً وهو في سن التاسعة والتسعين متماً كان وهو في سن العشرين وأكثر من ذلك فإن خطه وقواة العقلية تحسنت مع التقدم في السن. حقاً لقد نالت منك الشيخوخة طالما اعتقدت في ذلك وشعرت به .

نحن نحتاج مواطنينا الشيوخ :

تعلم المواطن الرومانى ماركوس بور شيوس كاتو اللغة اليونانية وهو في سن الـ ٨٠ .

"وارنستين شومان هنيك " المغنية الأمريكية الألمانية الأصل وصلت إلي أوج نجاحها الموسيقي وهي جدة. إنه لجميل أن تعرف إنجازات كبار السن مثل الجزال دو جلاس ماكارثر " وهارى ترومان : والجنرال دوايت ديفيد أيزنهاور ، ورجل المال الأمريكي" برنارد باروش " الذين ساهموا بواجبهم وحكمتهم في إنجازات العالم. الفيلسوف اليونانى سقراط تعلم العزف على الآلات الموسيقية وهو في سن الثمانين .

الرسام مايكل أنجلو رسم أعظم لوحاته وهو في سن الثمانين ، شيوس سيمو نيدس فاز بجائزة الشعر وهو في سن الثمانين . وأنجز الشاعر جوته رواية فاوست في الثمانين.

وبدأ المؤرخ العالمي " ليوبلد فون رانك " كتابه تاريخ العالم وهو في سن الثمانين وانتهي من كتابته وهو في سن ٩٢ .

وكتب الشاعر " الفريز تينيسون " أعظم قصائده عبور الباب وهو في سن ٨٣

و" اسحاق نيوتن " كان يمارس عمله بجد وهو في سن ٨٥ .

حضر محاضراتي رجال في سن الخامسة والتسعين قالوا لي إنهم في صحة أفضل مما كانوا في العشرينات .

دعنا نضع مواطنينا كبار السن في المراكز العليا ونهيء لهم كل الفرص، حتى يستطيعوا صنع أزهار الجنة .

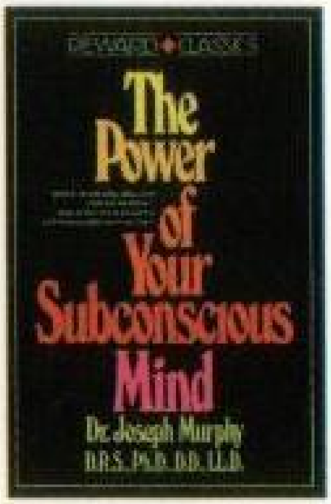
إذا كنت متقاعداً اهتم بقوانين الحياة وعجائب عقلك الباطن . افعل شيئاً كنت ترغب دائماً في عمله . ادرس موضوعات جديدة ، حقق في أفكار جديدة .

ثمار كبر السن :

قال أيوب : إن جسده يجب أن يكون أكثر انتعاشاً من جسد طفل يجب أن يعود إلي أيام الشباب .

كبر السن يعني حقاً التأمل في حقائق وقدرات الله .

لاحظ أنك في رحلة لانهاية لها ، سلسلة من خطوات هامة لانهاية لها في محيط الحياة الذي لانهاية له .


REWARD ◆ CLASSICS

The Power of Your Subconscious Mind

Dr. Joseph Murphy
D.R.S. Ph.D. D.D. LL.D.

قوة عقلك الباطن

د. جوزيف ميرفي

طبع منه أكثر من مليون نسخة

هذا الكتاب من بين أقوى كتب الكون وأوسعها انتشاراً بين القراء. وكتاب قوة عقلك الباطن يعد بحق من أمهات الكتب! فلقد أفاد أكثر من مليون شخص من نصائحه الفعالة وترجم إلى العديد من اللغات، كما أنه أساس أفضل برامج التسجيل السمعية مبيعاً. ويقع كتاب قوة عقلك الباطن في قائمة الكتب «اللازم قراءتها» لدى العديد من مؤسسات التجارة والأعمال حول العالم.

يجمع هذا الكتاب المتميز بين الحكمة القديمة والعلم الحديث، وبذلك لا يتسنى لك الوصول إلى استبصارك جديدة فحسب، بل والأكثر أهمية، التقنيات الفعلية التي يمكن أن تستخدمها في الحياة، وتشمل تلك الفصول الرائعة، على سبيل المثال (الكنز الذي بداخلك - كيف يعمل عقلك - القوة صانعة المعجزات في عقلك الباطن - الكشف عن طريق العقل في الأزمنة القديمة - نزوع العقل الباطن نحو الحياة وعقلك الباطن شريكك في الحياة).

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة

6 281072 016395
282202205

PRENTICE HALL
Career & Personal Development
Paramus, NJ 07652
A Simon & Schuster Company